

لا للتدخين

تأليف
دكتور / ياسر برهامي

الدعوة السلفية
Omar_rahaf2005@yahoo.com



الحمْدُ لله والصلاة والسلام على رسول الله ﷺ .
وبعدُ:

فيا شباب المسلمين يا من رضيتُم بالله رباً وبالإسلام ديناً
وبمحمدٍ ﷺ نبياً ورسولاً .

يا من بكم علقت الآمال يا من أعزهم الله بالإسلام
وشرفهم بالانتساب إلى خير أمة أخرجت للناس .

أخي:

هل ترى لك نسباً أرفع من نسبك إلى ربك لتصير له عبداً ؟

أتجد منهاجاً أفضل من شرع ربك لتكون له تابِعاً ؟

أخي:

لم الذلة ؟ ، لم التقليد ؟ ، لم الهزيمة ؟ ، إن المنهزمين
الذين خلت عقولهم وقلوبهم فراحوا يقلدون أهل الكفر
في عاداتهم وأخلاقهم جهلاً منهم بدينهم الذي لا عزَّ لهم
إلا به ، قلدوهم في ملابسهم وعاداتهم وطرق كلامهم
وحركاتهم حتى وجدنا إخواننا وفلذات أكبادنا تصبوا
نفوسهم إلى شرب الدخان والمخدرات والمحرمات كل
ذلك على حين غفلة وبُعدٍ عن الشرع والبعد عن آداب
الإسلام وأخلاقه وأحكامه ... إن الغرب يکید لهذه الأمة
ويعمل على ضرب شبابها ليوهن قواهم ولذا روج الغرب
لشرب السجائر وغيرها فما أكثر الإعلانات التي تدعوا إلى
التدخين وحسبك أن تعلم أن أول من أكتشف استعماله
وتصدر لتجارته يهودي كان مع كريستوفر كولومبس سنة
1492م ... في رحلته التي أكتشف فيها أمريكا ، ثم ظهر
في العالم الإسلامي بعد سقوط الخلافة العثمانية .

ولا خلاف بين العلماء أن الدخان من أسلحة الدمار وأن
ضحايا الدخان أكثر من ضحايا الحروب والمجاعات
والإرهاب ، وتبلغ عدد الوفيات في كل عام 2.5 مليون
شخص في العالم بسبب الدخان⁽¹⁾ ، وأن مُدخناً يموت
كل عشر ثوانٍ في العالم وأنه خلال الفترة ما بين 1950
م حتى عام 2000 م يكون التبغ قد قضى على نحو 60
مليون شخص من الدول النامية فقط ونصفهم في سن
الشباب⁽²⁾ .

والعجيب أن شباب المسلمين أصبح يدمن هذا الدخان
حتى سمعنا عبارات اليأس التي تشير إلى عجزه عن

تركه رغم حرمة وضرره وكل يوم يمضي يكشف الطب عن نتائج تؤكد أن هذه السيارة هي أسوأ اختراع عرفه الإنسان ولعل أسباب الرفاهية التي يعيش فيها الإنسان لا تشعره بخطر الدخان ، ولكنك أخي الشاب إذا صعدت يوماً سلماً عالياً وسمعت (سيمفونية) يعزفها صدرك وكأنه (أوكر ديون) سوف تقلق على حياتك ومستقبلك . وإذا بذلت يوماً مجهوداً في لعب أو جري سوف تشعر بالإرهاق والتعب ووقتها سوف تعلم أنك أسير ولا بد أن تتحرر من أسرك وأن تخرج من سجنك ولا تتصور أن التحرر من السيارة أمر مستحيل فالعملية ليست لغزاً ، وإنما يحتاج الأمر منك إلى كلمة واحدة إرادتك في التوبة هل أنت قوي الإرادة ؟ .

إن كثيرين يريدون أن يستردوا هويتهم التي فقدوها مع السيارة ويتحرروا من أسرها ويغلقوا أبواب الخطر العديدة التي تهددهم مع كل سيارة يدخونها ، ولكن هل عندهم إيمان وإرادة ؟ .

إن أحد كتّاب مصر كان يدخن في اليوم 100 سيارة يشعلها بعود واحد ولما حبسوه وعرفوا إدمانه للدخان منعه عنه كنوع من التعذيب والإذلال ولكنه حاول أن ينتصر على نفسه فعندما قدم له السجنان علبة السجائر (فركها) وألقاها تحت قدميه وتحرر من يومها من أول أسر وأول سجن .

عجيب أمر الشباب ... يكره السجائر ويشربها ... يدخنها ويلعنها ... ويتمنى أن ينجوا منها ولكن كيف ... ؟

(1) تقرير مركز البحوث الأمريكية .

(2) تقرير جنيف .

إن المدخن محروم

نعم محروم من الحرية ... من النظافة ... من الصحة ... من القوة التي يتمتع بها الذين لا يدخنون .

المدخن مغرور

فهو يظن أن الناس كلهم قد يصيبهم المرض بسبب التدخين إلا هو ، أو يقول أنا أدخن منذُ سنوات ولم أشعر بما تقول من أمراض فنقول له إن التدخين سبب في 20 أو 30 نوعاً من الأمراض ولكنك لا تكتشف ذلك إلا بعد فوات الأوان ، وذلك بسبب مظاهر الراحة .
وقد يقول المدخن: (أنا حر) فنقول له: أن التدخين جريمة ولست حراً في نشرها والحرية أساسها أن لا تتعدى حدود الله ولا حرية الآخرين وإنما تحافظ عليها .

التدخين جريمة

قدمت وزارة الصحة الأمريكية دراسة تقترح فيها إدراج النيكوتين في قائمة المخدرات مثل الهيروين والكوكايين وسيكون نتيجة ذلك تجريم السجائر ، ومن جهة أخرى اتخذت إنجلترا خطوة إيجابية نحو حرب الدخان ففرضت غرامة قدرها 400 جنيه إسترليني على من يدخن في المواصلات العامة اعتباراً من 1/1/1991 م وتُسدد فوراً .

السيجارة عبوة ناسفة

المكونات: تبغ 0.85 إلى 1.25 جم ، قطران وزفت 12.3 إلى 20.1 مليجرام ، نيكوتين 0.95 إلى 1.4 مليجرام .

أخي الحبيب: اعلم هداك الله أن أخطر هذه المكونات هو النيكوتين لأنه يسري في الدم ويؤثر على أجهزة

الجسم ، وقد زعمت شركات الدخان أنها تنتج نوعاً من السجائر تقلل فيه من كمية النيكوتين وفي الحقيقة هذه الشركات تعمل لصالحها فالعبرة بما يحتاجه المريض من كمية نيكوتين فإذا شرب علبة من النوع الجديد ووجد أنه لم يحقق الراحة المزعومة فسيشتري الأخرى وهكذا تزيد مبيعات الشركة .

الحصاد المر

من المهم أن تعرف ما الذي يحدث عندما تدخن أي سيجارة فالقطران يتسرب فوق الرئتين وتكون النتيجة سرطان الرئة ، وثاني أكسيد الكربون يذهب إلى الدم فتحاول عضلة القلب تعويض وجوده بزيادة كمية الأكسجين داخل الدم مما يؤدي لارتفاع الضغط أما النيكوتين فهذا الذي يصيب الشرايين بالانسداد وهو القيد الذي يربط المدخن بالسيجارة وقد ورد في تقرير الكلية الملكية البريطانية أن 95% من مرضى تصلب الشرايين الساقين من المدخنين .

والتدخين كذلك يسبب سرطان الرئة لأن القار (الزفت) يحتوي على مواد مُسببة للسرطان وهي : (الهيدروكربون - النيتروأمين - البنزوبايرين) وأما تأثير السجائر على القلب فيرجع مادتين هما (النيكوتين - وأول أكسيد الكربون وهو غاز سام) .

كما أن التدخين يسبب قرحة المعدة وتدل الإحصائيات على أن 78% من المصابين من المدخنين .

كما يؤثر على إفراز الغدد اللعابية فيزيد من إفرازها ويتغير تركيب اللعاب كيميائياً فيصبح أكثر قلووية وتقل المادة الهاضمة للنشويات مما يسبب اضطرابات الهضم .

أخي الحبيب: إذا كنت تتصور أنك تستمتع بالسيجارة التي تشعلها وتبتلع دخانها فعليك أن تفكر جيداً في النتائج التي تحدث داخل جسمك وأن تحسب المخاطر وتتوقع الحصاد بعد سنوات .

الدخان الخبيث

لأنه يفسد الأسنان فيحطم أساسها وجمالها ويضر بالفم وينشر فيه الالتهابات الخبيثة ويضر بالحلق ويفسد أجهزة الجسم ويؤثر على العقل فيفسد التفكير ويضعف الإدراك ويؤدي إلى أمراض خطيرة أعظمها السرطان والعياذ بالله ، ويؤدي إلى قتل النفس وإهلاكها .
هل تعلم: أن 1 جم نيكوتين في الوريد كاف لقتل الإنسان ؟!

التدخين حرام

وقد حرم الشرع شرب الدخان والأدلة على ذلك كثيرة ، ولم يكن الدخان موجوداً في زمن رسول الله ﷺ ، ولكن جاء الإسلام بنصوص عامة تحرم كل ضار بالجسم أو مؤذ للجوار أو متلف للمال .

- 1- قال تعالى: { **وَيَجِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ** **الْخَبَائِثَ** } (157) سورة الأعراف ، (**والدخان من الخبائث الضارة ، كريحه الرائحة**) .
- 2- وقال تعالى: { **وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ** } (195) سورة البقرة ، (**والدخان يوقع في الأمراض المهلكة كالسرطان والسل و**) .
- 3- قال تعالى: { **وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ** } (29) سورة النساء ، (**والدخان قاتل بطيء للنفس**) .
- 4- وقال تعالى عن ضرر الخمر: { **وَإِنَّمَهَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهَا** } (219) سورة البقرة ، (**والدخان ضرره أكبر من نفعه ، بل كله ضرر**) .
- 5- وقال تعالى: { **إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ** } (27) سورة الإسراء .

فلو أن رجلاً يشرب في اليوم عليه واحدة بثمن 3 جنيهات لأنفق في الشهر 90 جنيهاً وفي العام 1080

جنيهاً ، وإذا شربها لمدة عشرة أعوام فإنه ينفق 10800 جنيهاً ، وبفرض أن 50% من الشعب يدخن ، فإن 30 مليون فرد يبذرون سنوياً 32.400.000.000 جنيه ... مع فرض ثبات سعر الدخان وأنه يشرب علبة واحدة في اليوم .

أليس هذا تذكيراً والنبي ﷺ يقول: " لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع : عن عمره فيم أفناه ، وعن علمه فيم عمل فيه ، وعن ماله من أين أكتسبه وفيم أنفقه ، وعن جسمه فيم أبلاه " (1) ، والمدخن أنفق ماله في الدخان المحرم الذي أضر جسمه وأذى جاره .

قف ...

لحظة من فضلك !

لو ذهبت تشتري علبة تونة أو سمنة ووجدت المصنع كتب عليه (هذا الإنتاج ضار بالصحة) .

هل ستشتري وتأكل ؟ ...

إن قلت نعم اشتري فأنت تقتل نفسك ، وقال تعالى: { **وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا** } (29) سورة النساء ، وإن قلت لن اشتري فلماذا تشتري علبة السجائر ومكتوب عليها (**التدخين ضار جداً بالصحة**) ؟

إذن أنت تنتحر ... أنت تقتل نفسك

(1) رواه الترمذي ، وقال: حديث حسن صحيح .

من فضلك لا تقتلني معك

• صرح الطبيب (كلفورد) .

بأن استنشاق الدخان يضعف القلب ، إذا كان لدى الشخص حساسية .
وَصَرَحَ الدُّكْتُورُ/ نَازِمُ النِّسِيْمِي (نَقِيْبُ أَطْبَاءِ حَلَبِ) ،
بأن الجلوس أربعة ساعات في غرفة المدخنين
تعادل شرب 10 سجائر .
• قد ينتقل المرض من المدخن المصاب بالسل
والزكام إلى غيره من غير المدخنين .

أخي الحبيب:

لا تخذع نفسك وتقول إن الدخان مكروه فقط ، وإذا كان مكروهاً فلماذا تشربه والمكروه أقرب للحرام منه للحلال " ومن أتقى الشبهات فقد أستبرأ لدينه ، وعرضه ومن وقع في الشبهات وقع في الحرام " .
وقال ﷺ: " **لا ضرر ولا ضرار** " (1) ، والدخان يضر صاحبه ، ويؤذي جاره ، ويتلف ماله) .

مدخنون رغم أنوفهم

هل يسامحك من أذيته برائحة الدخان يوم تقف أنت وهو أمام الله ؟ .
سل نفسك: كم سيجارة شربتها وتأذى بها من حولك سواء أخبروك أو لم يخبرك ، ولكن كيف ستحمل من أوزارهم يوم القيامة ؟ .
وقال ﷺ: " **وكره -الله- لكم إضاعة المال** " (2) ،
والدخان ضياع لمال شاربه ، ويكرهه الله .

(1) صحيح رواه أحمد .

(2) متفق عليه .

وقال ﷺ: " **إنما مثل الجليس الصالح والجليس السوء ، كحامل المسك ونافخ الكير** " (1) ،
والمدخن جليس سوء ، ينفخ النار ويدعوك إلى الهلاك فلا تطعه ، واستقم على طاعة ربك ، وطهر قلبك ، وفمك ،
فعبادة الله خير من أسر ، وقيد الدخان .

وقال ﷻ: " كل أمتي معافى إلا المجاهرين " (2) ،
والمدخن مجاهر بالمعاصي لا يعافي من ذنبه ، ولذا وجب
المسارعة إلى التوبة ، والإقلاع عن التدخين .

توبة جماعية

أخي الحبيب: هيا بنا نعود عودة جماعية إلى رب البرية ،
إنها ليست دعوة لتوفير الأموال فحسب ، ولكن لأن
تضيف رصيذاً إلى ذاتك إلى إرادتك إلى ثقتك في نفسك
أنت اليوم تواجه خياراً صعباً إما أن تكون أو لا تكون ، إما
أن تعيش داخل مقبرة تحفر ترابها كل يوم بعلبة السجائر
أو تخرج من حياة القيد والأسر إلى حياة العبودية لله عز
وجل .
إما أن تكون عبداً لله وحده ، أو أن تكون سجين
سجارتك وعبداً لهذه العادة الخبيثة .

مجنون بلا نقاش

إن الإنسان لو أحرق ورقة نقدية لقلنا (مجنون حرام
عليه) ، فكيف بمن يشتري بمئات الورقات دخاناً ،
فيحرق ماله ، ويضر جسمه ، ويؤذي جاره؟! وهل من
الدين ثم الأدب أن تزعج الناس بدخانك ، وشيشتك ،
وتلوث هواءهم الصافي؟! واعلم أن تلويث الهواء ،
كتلويث الماء لضرره .
ولو سألنا المدخن: هل تضع السجائر في ميزان
الحسنات أو السيئات ؟ لأجاب إنها توضع في ميزان
السيئات .

(1) متفق عليه.

(2) متفق عليه.

ضرر الدخان الأخلاقي

- 1- إن شرب السيجارة في ضمير كل شاب يعتبر عملاً مخرلاً بالأداب وسلوك سيء ، لا يجوز ممارسته أمام بعض الذين يكن لهم الاحترام وكثرة شربه تذهب حياهه وخجله .
- 2- الشاب المدخن قد يسرق من أبيه وصديقه ليشتري الدخان إذ كيف يتحصل على 90 جنيهاً شهرياً ليشرّب بها الدخان ؟ .
- 3- يقول الدكتور/ جونستون ، أن الدخان يثير الأعصاب ، ولذلك ترى المدخن عصيباً يغضب وبخاصم ويشاتم ، ولا سيما إذا فقد الدخان .
- 4- يضطر المدخن أن يسأل الناس سيجارة أحياناً ، فيذل نفسه من أجلها ولو جاع فلا يسأل الناس رغيفاً ليأكله .
- 5- إن تدخين بعض الشباب والطلاب يدل على سوء أدبهم وأخلاقهم ، وليست السيجارة علامة الرجولة (التزمك بالإسلام) .

ضرر الدخان الصحي

- 1- أجمع الأطباء على أن الدخان سبب هام في سرطان اللسان والبلعوم والقصبه الهوائية والحنجرة والرئة والذبحه الصدرية والسكته القلبية والسل وقرحة المعدة لاحتوائه على سموم عديدة أهمها سم النيكوتين والقطران وغيرها من السموم الضارة .
- وقد أعلنت هيئة الصحة العالمية سنة 1975 م ، أن التدخين أشد خطراً على صحة الإنسان من أمراض السل والجذام والطاعون .
- كما ثبت أن التدخين يضعف القدرة الجنسية عند الرجال ، ويسبب الإجهاض أحياناً للنساء ، وأحياناً العقم كما ثبت أن الدخان يسبب تهتك الأغشية الرقيقة حول الأوتار الصوتية مما يسبب البحة عند المدخن ، وكذلك من آثاره ضيق التنفس وآلام الحلق وضعف حاسة الشم والتذوق ،

ويؤدي إلى زيادة نبضات القلب مما يؤدي إلى الإصابة بالسكتة القلبية ، وكثيراً ما يشعر المدخن بالتعب والإرهاق نظراً لتكدس السموم في الكبد .
أما سرطان الرئة فقد مات بسببه عام 1963م في بريطانيا 25 ألفاً ، وفي أمريكا 41 ألفاً والحمد لله رب العالمين ، ونسأل الله العافية لنا ولشباب المسلمين .

أضرار نفسية

- ▣ هبوط مستوى الذكاء .
- ▣ حب التسلط .
- ▣ المزاج العصبي والقلق والشروء .
- ▣ التردد والتذبذب .
- ▣ الأرق .

رد شبه المدخنين

- 1- يزعم بعض المدخنين أنه صاحب الدخان سنين ، ولا يستطيع أن يترك صحبته ونقول لهؤلاء لو سرق صاحبك منك جنيهاً لهجرته وحذرت منه فما بالك بالدخان ، يسرق منك كل يوم أكثر من جنيه ليضر جسمك ، ويؤدي جارك وقد حرم الله إيذاء المسلم ، وقال تعالى: **{ وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا }** (58) سورة الأحزاب ، وقال النبي ﷺ: " من أذى مسلماً فقد أذاني ، ومن أذاني ، فقد أذى الله " .
- 2- يزعم كثير من الناس أن الدخان لم يرد ذكره في القرآن ، غافلين إن الله يقول: **{ مَا قَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ }** (38) سورة الأنعام ، فكل شيء مذكور أو مذكورة قواعد له كقوله تعالى: **{ وَبُحْرَمٌ عَلَيْهِمُ الْحَبَائِثُ }** (157) سورة الأعراف ،

ويدخل الدخان لأن العقل السليم يُقر بأن الدخان من الخبائث .

3- يحتج بعض المدخنين بشرب الدخان من بعض الأطباء ، وبعض الذين يتصدرون للتوجيه والإرشاد ، وهذا لا يحله لأنهم غير معصومين من الخطأ ولا نقلدهم في خطئهم وفي الحديث: " **كل ابن آدم خطأ ، وخير الخطائين التوابون** " ، وقدوتنا رسول الله ﷺ: " لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة " .

رحلة الحرية

إن التخلص من الدخان حقاً حرية ورحلتك ليست سهلة ، وليست مستحيلة ويعتقد كثير من المدخنين أنهم لا يستطيعون ترك التدخين بعد أن اعتادوه ، ولكن ابن القيم- رحمه الله - يرى غير ذلك فيقول: (إنما يجد مشقة في ترك المألوفات ، والعوائد من تركها لغير الله ، أما من تركها صادقاً مخلصاً من قلبه لله فإنه لا يجد في تركها مشقة إلا في أول وهلة ليمتحن أصادق هو في تركها أم كاذب ، فإن صبر على تلك المشقة تحولت إلى لذة) .

تقرير يهملك

ورد تقرير في مجلة العلوم الطبية مفاده (إن الإقلاع كلية عن التدخين وبصفة نهائية أفضل من تخفيض عدد السجائر ، وذكر التقرير أن أشد فترات المعاناة تأتي خلال الأسبوعين الأولين) .
وجاء في تقرير آخر: أن الذين تركوا التدخين مرة واحدة كانت درجة المعاناة لديهم أقل خلال الأيام القليلة التي تلى الإقلاع ، وأن هذا يشجع على المضي .
كما ذكر التقرير أن المقلع في أيامه الأولى قد يشعر بفقدان نسبي في التركيز ، وأنه يكون أكثر حساسية للإثارة خلال الأيام الأولى .

ملاحظات تخصك

- 1- قد تتعرض في رحلتك إلى بعض المتاعب الوقتية ، مثل: الصداع ، والزغلة ، وإحساس بعدم القدرة على التركيز ، وشعور بالكآبة ، ولكن اصبر فهي فترة وجيزة وتمر .
- 2- التدخين عادة ، والعادة تتغير .
- 3- ترك التدخين ليس مستحيلاً .
- 4- قبل أن تشتريه لتشربه فكر ، هل هو حلال أم حرام ؟ نافع هو أم ضار ؟ طيب أم خبيث ؟ فهو حرام ... ضار ... خبيث .

س: لماذا أترك التدخين ؟
ج: لأنه حرام .

وأسمع إلى أقوال آل العلم :-

الشيخ/ **جاد الحق علي جاد الحق** - رحمه الله -
(شيخ الأزهر) :

((أصبح واضحاً جلياً أن يشرب الدخان ، وإن اختلف أنواعه وطرق استعماله ، يلحق بالإنسان ضرراً بالغاً ، إن أجلاً أو عاجلاً ، في نفسه وماله ، ويصيبه بأمراض كثيرة متنوعة ، وبالتالي يكون تعاطيه ممنوعاً بمقتضى هذه النصوص ، ومن ثمَّ فلا يجوز للمسلم استعماله بأي وجه من الوجوه ، وأياً كان نوعه ، حفاظاً على الأنفس والأموال ، وحرصاً على اجتناب الأضرار التي أوضح الطب حدوثها ، وإبقاء على كيان الأسر والمجتمعات بإنفاق الأموال فيما يعود بالفائدة على الإنسان في جسده ، وبعينه على الحياة سليماً معافى يؤدي واجباته نحو الله ونحو أسرته ، فالمؤمن القوي خيرٌ وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف ، والله سبحانه وتعالى أعلم)) أهـ .

الشيخ/ **عبد الله المشد** (عضو مجمع البحوث الإسلامية ، ورئيس لجنة الفتوى بالأزهر الشريف) ، يقول :
((وحيث ثبت أن شرب الدخان وتعاطي السموم المخدرة بإجماع العقلاء والمختصين من الأطباء ، ضار بالنفس والعقل والمال ، ويؤدي إلى إتلافها ، أو الاعتداء عليها بتعطيلها وضعف إنتاجها كما وكيفاً ، وجب الحكم بتحريم تناولها ، وتحديد عقوبة رادعة للجالبين لها والمتاجرين فيها والمتعاطين لها ، كثر ما تعاطوه أو قل))

اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء بالمملكة العربية السعودية :
((شرب الدخان حرام ، وزعه حرام ، والاتجار به حرام ، لما فيه من الضرر ، وقد روي في الحديث: " **لا ضرر ولا ضرار** " ، ولأنه من الخبائث ، وقد قال الله تعالى في صفة النبي ﷺ : { **وَيَجِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ** } (157) سورة الأعراف ، هذا وبالله التوفيق .

كيف تتخلص من التدخين ؟

- 1- استعن بالله على تركه ، وأعلم أن الصغائر تعطي حكم الكبائر بوحدة من خمس:
أ. الإصرار عليها .
ب. التهاون بها بين الناس .
ج. الفرح والسرور بها .
د. صدورها من عالم أو ممن يقتدي به .
هـ. المجاهر بها .
- 2- إذا أعطاك صديقك سيجارة فرفضها وأعتذر عن قبولها وازجره فإنها سمٌ قاتل ، وموت بطيء .
- 3- ابتعد عن المدخين ، ورائحة الدخان .
- 4- أستعمل السواك .
- 5- التدخين عادة والعادة يمكن تركها فاحذر العودة بعد تركها .
- 6- الإقلاع الفوري .
- 7- لا تهول الخطوة ، ولا تهونها .
- 8- لا تجعل قرارك موضع سخرية .
- 9- تفضل أيام الأجازات لتكثر النوم في الأيام الأولى من الإقلاع عن التدخين .
- 10- لا تملأ المعدة ، ولكن تناول عدة وجبات خفيفة .
- 11- تناول الفاكهة ، وغذاء خفيف خالي من التوابل .
- 12- تناول يومياً بعد الإفطار كأساً من عصير الليمون ، أو البرتقال ، أو الموالح ، لأنه يخفف من الرغبة في التدخين .
- 13- الحوار بينك وبين نفسك لإقناعها بالقرار .
- 14- احتمال بعض التعب ، كعدم الاستمتاع بالطعام في أول الأمر .
- 15- أعمل قائمة يومية بمساوئه على نفسك وعلى أصدقائك .

أخي الحبيب :

إن نجاحك ليس فقط في التوقف عن التدخين ، ولكن نجاحك الأكبر هو استمرارك على عدم التدخين بل ودعوة أصدقائك ، وزملائك للإقلاع عنه " **من دعا إلى الهدى كان له من الأجر مثل أجور من تبعه ...** " الحديث .

أخي الحبيب:

الحذر ... الحذر ... إنك تحتسي سماً والنبى ﷺ يقول: " **من تحس سماً فقتل نفسه فسمه في يده يتحساه في نار جهنم خالداً فيها أبداً** " [رواه مسلم] .

أخي ... هل نظرت في طريق ربك ؟ أتجد طريقاً أهدى منه ؟
أخي ... تزود بالتقوى وطاعة الله .

أترضى أن تكون جليس قوم لهم زاد ، وأنت فيهم بغير زاد ؟
أوصيك أخي بإتباع النبى ﷺ فإن خير الهدى هدى سيدنا محمد ﷺ .

وسلام على المرسلين ، والحمد لله رب العالمين .

د/ ياسر حسين برهامي