

القاتل الصامت

رقية سلامة عبد المطلب

مقالات

القاتل الصامت

رقية سلامة عبد المطلب

دار السمام للنشر الإلكتروني

"نبذة عن الكتاب"

"الإدمان القاتل"

التدخين عملية يتم فيها حرق مادة التبغ، وبعدها يتم تذوق الدخان أو استنشاقه، وفي هذع الحالة يصل النيكوتين إلى الدماغ في غضون ثوانٍ من استنشاقه، وفي الدماغ يزيد النيكوتين من إفراز مواد كيميائية في الدماغ تسمى الناقلات العصبية، والتي تساعد في تنظيم المزاج والسلوك، حيث يتم إطلاق الدوبامين، وهو أحد هذه الناقلات العصبية في مركز المكافأة في الدماغ، ويسبب الشعور بالسعادة وتحسين المزاج. وهذا المقال يتناول الحديث عن التدخين بشكل كافٍ ويوضح حزمة التدخين بالأدلة والبراهين القوية وكيفية الإقلاع عنه.

"نبذة عن الكاتبة"

رقية سلامة عبدالمطلب، كاتبة ومدققة لغوية، HR، مؤسسة كيان معاً للحلم، تبلغ من العمر 19 عاماً، طالبة بكلية اللغة العربية بجامعة الأزهر الشريف بالعاشر من رمضان، من القاهرة مقيمة في الشرقية، شاركت في عدة كتب إلكترونية وورقية. الورقية منها: رسائل سقطت من زاجل، تين مشكل، الإلكترونية منها: الأقلام الصامتة، قلوب متناثرة. قامت بالإشراف على العديد من الكتب، والتدقيق اللغوي للعديد من الكتب أهمها وريقات متناثرة.

Des : EM

Eman Hakim





اسم الكتاب: القاتل الصامت

اسم المؤلف: رقية سلامة عبد المطلب

تدقيق لغوي: رقية سلامة عبد المطلب

تصميم الغلاف: إيمان ممدوح حكيم

تنسيق الكتاب: سماء احمد

عام: 2023

جهة النشر: دار السماء للنشر الإلكتروني

مدير عام الدار: سماء زخلول سليم

رئيس مجلس إدارة الدار: خلود عرفه القمبشاوي، شرهاز علي

موقع الدار:

<https://elsamaabookstore.blogspot.com/>

صفحة الفيس:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100085662600711>

جميع الحقوق محفوظة للكاتب

وغيره من المؤلفين برونز (افان الكاتر)



الْقَاتِلِ

الصَّامِتِ





المقدمة

مِنَ الطَّبِيعِيِّ أَنْ يُحَافِظَ كُلَّ إِنْسَانٍ عَلَى حَيَاتِهِ الَّتِي وَهَبَهَا اللَّهُ لَهُ فَهِيَ رَأْسُ مَالِهِ، وَذَادُهُ الَّذِي يَسْتَعِينُ بِهِ عَلَى نَوَائِبِ الدَّهْرِ، وَعَلَى التَّقْوَتِ، وَالْعَيْشِ فِي سَلَامٍ؛ فَصَحَّتْ هِيَ الَّتِي تُعِينُهُ عَلَى أَنْ يَسْتَرْزُقَ وَأَنْ يَجْلُبَ رِزْقَهُ وَهِيَ الَّتِي تُعِينُهُ عَلَى مَهَامِ دِينِهِ وَدُنْيَايَاهُ؛ فَيَجِبُ عَلَى كُلِّ وَاحِدٍ عَاقِلٍ أَلَّا يُهْدِرَ حَيَاتَهُ بِالِدُخَانِ الَّذِي يَنْفُسُهُ فَمَا هُوَ إِلَّا سَمٌّ يَسْرِي بِبَدَنِهِ فَيَسُمُّ حَرَكَتَهُ وَأَرْكَانَهُ، حَتَّى يُهْلِكَهُ أَوْ يُعْجِلَ بِحَيَاتِهِ، وَكَمَا يَقُولُ الْمَثَلُ "إِنَّ الْمُنْسَحْبِينَ لَا يَرْبِحُونَ أَبَدًا"، وَلَكِنْ فِي حَالَةِ التَّبَعِ، فَإِنَّ الْمُنْسَحْبِينَ، أَوْ الْمُقْلَعِينَ عَنِ التَّدْخِينِ، هُمُ الرَّابِحُونَ الْحَقِيقِيُّونَ.

مِنَ الْآفَاتِ الَّتِي ابْتُلِيَتْ بِهَا مَجْتَمَعَاتُنَا آفَةُ التَّدْخِينِ، حَتَّى أَنَّهَا دَخَلَتْ كُلَّ بَيْتٍ تَقْرِيبيًا، وَالْإِقْلَاعُ عَنِ التَّدْخِينِ لَيْسَ بِقَرَارٍ سَهْلٍ، وَيَحْتَاجُ لِعَزِيمَةٍ قَوِيَةٍ وَدِرَايَةٍ بِالْأَعْرَاضِ الصَّعْبَةِ الَّتِي سَيُعَانِي مِنْهَا الْمُدْخِنُ فِي الْفَتْرَةِ الْأُولَى، يَتَطَلَّبُ الْأَمْرَ إِعْدَادًا نَفْسِيًّا وَجَسَدِيًّا لِلْمُدْخِنِ عِلَاوَةً عَلَى دَعْمٍ مِنْ الْمُحِيطِينَ بِهِ.



التدخين مَهلكة الإنسان، وآفة العصر وسببٌ مِنْ أسباب هلاك الإنسان وتدمير صحته، وهو سببٌ رئيسي بالإصابة بالكثير مِنْ الأمراض الخطيرة، وَمِنْ أبرزها وأكثرها خطورة السرطانات بأنواعها، خاصةً سرطان الرئة الذي ينتشر بين المُدخنين بنسبة كبيرة جدًا، ولهذا فإنَّ التدخين يُعدُّ مِنْ مُسببات الموت البطيء للإنسان.

ولا ريبَ في خبث الدُخان ونتاجته، وإسكاره أحيانًا، وتفتيره، وتحريمه بالنقل الصحيح، والعقل الصريح، وكلام الأطباء المُعتبرين.

- الدليل على ذلك:

أولاً النقل الصحيح:

1- مِنْ الْكِتَابِ:

قوله تعالى: «الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ
الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ
يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ
الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ»

1- مِنْ السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ الْمُطَهَّرَةِ:

_ في الصحيح عن ابن عمر رضي الله عنهما، أنَّ
النبي "صلى الله عليه وسلم" قال: «كُلُّ مُسْكِرٍ
خمر، وكُلُّ خمرٍ حرام»

_ روى أبو داود والترمذي وحسنه عن عائشة
مرفوعاً: «كُلُّ مُسْكِرٍ حرام، وما أسكر الفرق منه
فمُلَى الكف منه حرام»

وجه الدلالة من الحديث الشريف: أنَّ أي شيء يُسكِر
فمقدار مِلَى الكف منه حرام.

_ وكُلًّا مِنْ الْآيَاتِ الْكَرِيمَةِ، وَالْأَحَادِيثِ الصَّحِيحَةِ
دلت على تحريمه؛ فَإِنَّهُ خَبِيثٌ مُسْكِرٌ تَارَةٌ، وَمُفْتِرٌ

تارة أُخرى لا يُمارى في ذلك إلا مُكابِر للحس
والواقع (المقصود بالفتور: الإجهاد الشديد)

_وروى الإمام أحمد، وأبو داود، عَنْ أُمِّ سَلْمَةَ
رَضِيَ اللهُ عَنْهَا قَالَتْ: «نَهَى رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ كُلِّ مُسْكِرٍ وَمُفْتِرٍ»

والسؤال هنا لماذا نهانا الرسول الكريم عَنْ شُرْبِ
الدُّخَانِ؟!

الإجابة /نهانا الرسول الكريم عَنْ شُرْبِ الدُّخَانِ لِمَا
فِيهِ مِنْ إِضَاعَةِ الْمَالِ وَاسْتِهْلَاكِ الْمَبَالِغِ الطَّائِلَةِ
الْمُسَبِّبَةِ لَضَلْعِ الدِّينِ، الْحَامِلِ عَلَى بَيْعِ الْكَثِيرِ مِنْ
ضُرُورِيَّاتِ الْحَيَاةِ فِي هَذَا السَّبِيلِ مَا لَا يَسْمَعُ أَحَدًا
إِنْكَارَهُ.

_وفي الصحيحين عن النبي صلى الله عليه وسلم
أَنَّهُ قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ حَرَّمَ عَلَيْكُمْ: عَقُوقَ الْأُمَّهَاتِ، وَوَادَ
الْبَنَاتِ، وَمَنْعًا وَهَاتِ، وَكَرَّهَ لَكُمْ: قَيْلَ وَقَالَ، وَكَثْرَةَ
السُّؤَالِ، وَإِضَاعَةَ الْمَالِ»

وفي هذا الحديث دليل على حرمة إضاعة المال.

كما أنّ الشيخ محمد العيني ذَكَرَ في رسالته تحريم التدخين من أربعة أوجه:

أحدها: كونه مُضِرٌّ للصحة بإخبار الأطباء المُعتبرين؛ وكُلُّ ما كان كذلك يَحْرُم استعماله اتفاقاً.

ثانيها: كونه من المُخدِرات المُتفق عليها عندهم المنهي عن استعمالها شرعاً؛ كما ذُكرت في حديث أحمد عن أم سلمة أنّ النبي صلى الله عليه وسلم نهى عن شرب المُسكر.

ثالثها: كون رائحته الكريهة تؤذي الناس الذين لا يستعملونه، وعلى الخصوص في مجامع الصلاة ونحوها، بل تؤذي الملائكة المُكرمين؛ والدليل على ذلك: ما روي في الصحيحين أيضاً عن جابر رضي الله عنه: «أنّ الملائكة تتأذى مما يتأذى منه الناس»

رابعها: كونه سرفاً، إذ ليس فيه نفعٌ مُباح خالٍ عن الضرر، بل فيه ضررٌ مُحقق بإخبار أهل الخبرة.

وَمِنْهُمْ أَبُو الْحَسَنِ الْمِصْرِيُّ الْحَنْفِيُّ قَالَ: (مَانَصَهُ
الْآثَارَ النَّقْلِيَّةَ الصَّحِيحَةَ، وَالِدَلَائِلَ الْعَقْلِيَّةَ الصَّرِيحَةَ
تُعْلَنُ بِتَحْرِيمِ الدُّخَانِ).

وَأَوَّلُ مَنْ جَلَبَهُ إِلَى الْبَرِّ الرَّومِيُّ رَجُلٌ اسْمُهُ الْإِتْكَلِيُّ
مِنَ النَّصَارَى، وَكَانَ حَدِثُهُ فِي حَدُوثِ الْأَلْفِ،
وَأَوَّلُ خُرُوجِهِ بِأَرْضِ الْيَهُودِ، وَالنَّصَارَى،
وَالْمَجُوسِ، وَأَتَى بِهِ رَجُلٌ يَهُودِيٌّ يَزْعَمُ أَنََّّهُ حَكِيمٌ
إِلَى أَرْضِ الْمَغْرِبِ وَدَعَا النَّاسَ إِلَيْهِ. وَأَوَّلُ مَنْ
أَخْرَجَهُ بِبِلَادِ السُّودَانِ الْمَجُوسِ، ثُمَّ جَلَبَ إِلَى مِصْرَ،
وَالْحِجَازِ، وَسَائِرِ الْأَقْطَارِ.

وَقَدْ نَهَى اللَّهُ عَنِ كُلِّ مُسْكِرٍ، وَإِنْ قِيلَ أَنََّّهُ لَا يُسْكِرُ،
فَهُوَ يُخَدِّرُ وَيُفْتِرُ أَعْضَاءَ شَارِبِهِ الْبَاطِنَةَ وَالظَّاهِرَةَ،
وَالْمُرَادُ بِالْإِسْكَارِ: مُطْلَقٌ تَغْطِيَةُ الْعَقْلِ وَإِنْ لَمْ تَكُنْ
مَعَهُ الشَّدَّةُ الْمَطْرَبَةُ، وَلَا رَيْبٌ أَنَّهَا حَاصِلَةٌ لِمَنْ
يَتَعَاطَاهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ، وَإِنْ لَمْ يَسْلَمْ أَنََّّهُ سُكْرٌ فَهُوَ يُخَدِّرُ
وَيُفْتِرُ.

قال العلماء: (المُفتر: ما يورث الفتور والخدر في الأطراف).

وحسبُك بهذا دليلاً على تحريمه، وأنَّه يُضِرُّ بالبدن، والروح، ويُفسِدُ القلب، ويُضعِفُ القوى، ويُغيِّرُ لون البشرة.

والأطباء مُجمِعون على أنَّه مُضِرٌّ، ويُضِرُّ بالبدن، والمروءة، والعرض، والمال؛ لأنَّ فيه التشبُّه بالفَسَقَة؛ لأنَّه لا يَشْرَبُه غَالِبًا إِلَّا الفُسَّاق، والأنذال، ورائحة فم شاربه خبيثة.

"وقيلَ ليس مِنَ الكبائرِ تناولُهُ المَرَّةُ أو المَرَّتَيْنِ، بل الإصرارُ عليه يكونُ كبيرةً كسائرِ الصغائرِ "

وقد ذَكَرَ بعضُ العُلَماءِ: أَنَّ الصغيرةَ تُعْطَى حُكْمَ الكبيرةِ بواحدةٍ مِنْ خمسِ أشياء:

إحداها: الإصرارُ عليها.

الثانية: التهاونُ بها، والإستخفافُ، وعدمُ المُبالاةِ بِفعلِها.

الثالثة: الفرحُ والسُرورُ بها.

الرابعة: التفاخر بها بين الناس.

الخامسة: صدورها من عالم، أو ممن يُقتدى به.

*وممن حرم الدخان ونهى عنه من علماء مصر
الشيخ أحمد السنهوري البهوتي الحنبلي، وشيخ
المالكية: إبراهيم اللقاني.

ومن علماء الغرب: أبو الغيث القشاش المالكي.

ومن علماء دمشق: النجم الغزي العامري الشافعي.

ومن علماء اليمن: إبراهيم بن جمعان، وتلميذه أبو
بكر الأهدل.

ومن علماء الحرمين: المحقق عبدالملك العاصمي،
وتلميذه محمد بن علان شارح رياض الصالحين،
والسيد عمر البصري.

وفي الديار الرومية: الشيخ محمد الخواجة، وعيسى
الشهادي الحنفي، ومكي بن فروخ، والسيد سعد
البلخي المدني، ومحمد البرزنجي المدني الشافعي.

ثانياً: العقل الصريح

فلما عُلم بالتواتر والتجربة والمشاهدة مما يترتب على شاربِه غالباً من الضرر في صحته وجسمه وعقله.

وقد شوهد موت وغشي وامراض عسرة، كالسعال المؤدي إلى مرض السل الرئوي ومرض القلب والموت بالسكتة القلبية وتقلص الأوعية الدموية بالأطراف.

ولا عبرة بمن استولت عليه الشبهة والشهوة على أداء عقله، فاستعبده، وأولعته بالأوهام والخيالات حتى بقي أسيراً لهواه، مجانباً أسباب رشده وهداه.

ثالثاً: كلام الأطباء

الحكماء الأقدمين مجمعون على التحذير من ثلاثة أشياء، ومتفقون على ضررها وهي:

- 1- النتن وهو الروائح المستخبثة بجميع أجناسها وأنواعها.
- 2- الغبار.
- 3- الدخان.

وأما المتأخرون منهم أدركوا أن هذا نبات خبيث؛ وقالوا: هو نبات حشيشي مخدر مر الطعم، وبعد التحقيق والتجربة ظهر أن التبغ بنوعيه: التوتون والتبناك من الفصيلة الباذنجانية التي تشتمل على أشر النباتات السامة؛ كالبلادونا، والبرش، والبنج، وهما مركبان من املاح البوتاس والنشادر، ومنه مادة صمغية وماظة حريفة تسمى: نيكوتين، وقالوا: هي من أشد السموم فعلاً.

*من استعمالاته:

- 1- استخدامه مضغاً بالفم، وهو أقبح استعمالاته وأشدّها ضرراً، وهو من المخدرات القوية.
- 2- استعماله استنشاقاً مسحوقاً مع أجزاء منبهة، وهو مضر أيضاً؛ لاحتوائه على مواد سامة.
- 3- استعماله تدخيناً عن طريق السيجارة، وهي أعظم أدوات التدخين؛ لأن الدخان يصل إلى الفم حاراً.

وقد أثبت الأطباء له مزار عظيمة، وقالوا: إنها تكمن في الجسم أولاً ثم تظهر فيه تدريجياً، وذكروا أن الدخان الذي يتصاعد عن أوراق التبناك

المحتركة يحتوي على كمية وافرة من المادة السامة وهي النيكوتين فإذا دخل الفم والرئتين أثر فيهما تأثيراً موضعياً وعمومياً؛ لأنه عند دخوله الفم تؤثر المادة السامة الموجودة بالنيكوتين في الغشاء المخاطي فتهيجه تهيجاً قوياً وتسيل منه كمية زائدة من اللعاب وتغير تركيبه الكيماوي بحيث تقلل فعله في هضم الطعام، وكذلك تفعل في مفرز المعدة كما فعلت في مفرز الفم، فيحصل حينئذٍ عسر الهضم، وعند وصول الدخان إلى الرئتين عن طريق الحنجرة تؤثر فيهما المادة السامة فتهيج السعال حينئذٍ لإخراج ذلك المفرز والغزير الذي هو البلغم، ويتسبب عن ذلك تعطيل الشرايين الصدرية وعرض أمراض صدرية يتعذر الشفاء منها، وكذلك القلب، فيضغط على فتحاته، ويصدر عنه الهواء، فيحصل حينئذٍ عسر التنفس، وتضعف المعدة، ويقل هضم الطعام.

ويحصل عند المباشر له الذي لم يعتده، دوران، وغثيان، وقئ، وصداع، وارتخاء العضلات، ثم سبات، وهي كناية عن حالة التخدير الذي هو من لوازم التبغ المتفق عليه وذلك لما يحويه من المادة

السامة، ومن اعتاده حصل عنده من فساد الذوق،
وعسر الهضم، وقلة القابلية للطعام.
والإكثار منه يؤدي إلى الهلاك؛ إما تدريجيًا، وإما
في الحال.

ومن أضراره

تخريب كريات الدم، وتأثيره على القلب بتشويش
انتظام ضرباته، ومعارضته القوية لشهية الطعام،
وانحطاط القوة العصبية عامة، ويظهر هذا بالخدِر
والدوار الذي يحدث عقب استعماله لمن لم يألفه.

-ويحكي الأستاذ: مصطفى الحمامي عن نفسه مرة
أنه قال: كنت أمشي يوماً مع أحد طلبة العلم فعرج
على بائع دخان اشترى منه سيجارتين أشعل
إحداهما وأقسم عليّ يمينا غليظاً أن آخذها منه
وأستعملها قال: فتناولت السيجارة أجذب في دخانها
وأنفخه من فمي دون أن يتجاوز الفم للداخل، رأى
هو ذلك قال: ابتلع ما تجذبه فإن قسمني على هذا، لم
أمانع وفعلت ما قال نفساً واحظاً والله ما زدت عليه،

وإذا دارت الأرض؛ وظننت بنفسي أنني انتهيت،
وظننت بصاحبي الظنون، وبكل تعب وصلت إلى
بيتي وأنا راكب وهو معي يحافظ علي، ولعد ذلك
مكثت إلى آخر اليوم التالي تقريبًا، حتى أحسستُ
بخلاف ما كنت أجده، فحكيت هذا لكثير من الناس
أستكشف ما كان يخبئ لي في السيارة، فأخبروني
أن الدخان يعمل هذا العمل في كل من لم يعتده،
فقلت: إذا كان نفسًا واحدًا فعل بي كل هذا فماذا
تفعله الأنفاس التي لا تعد كل يوم يجتذبها معتاد
الدخان خصوصًا المكثر منه.

وقد جاوب الشيخ عبدالرحمن الناصري على سؤال
سأل له بخصوص شرب الدخان والتجارة به فقال:
(الدخان شربه والاتجار به والإعانة على ذلك فهو
حرام لا يحل لمسلم تعاطيه؛ شربًا واستعمالًا،
واتجارًا، وعلى من كان يتعاطاه أن يتوب إلى الله
توبة نصوحا، كما يجب عليه أن يتوب من جميع
الذنوب، وذلك لأنه داخل في عموم النصوص
الظالة على التحريم، داخل في لفظها العام وفي

معناها؛ وذلك لمضاره الدينية والبدنية والمالية التي يكتفي بعضها في الحكم بتحريمه.

- مضاره الدينية ودلالة النصوص على منعه
وتحريمه فمن وجوه كثيرة:

منها قوله تعالى: "وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ"

وقوله تعالى: "وَلَا تُقْفُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ"

وقوله تعالى "وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ
بِكُمْ رَحِيمًا"

فهذه الآيات وما أشبهها حرم الله بها كل خبيث أو
ضار فكل ما يستخبث أو يضر فإنه لا يحل،
والخبث والضرر يعرف بآثاره وما يترتب عليه من
المفاسد، فهذا الدخان له مفسد وأضرار كثيرة
محسوسة كل أحد يعرفها، وأهله من أعراف الناس
بها، ولكن إرادتهم ضعيفة، ونفوسهم تغلبهم مع
شعورهم بالضرر، وقد قال العلماء: يحرم كل طعام
وشراب فيه مضرة.

- ومن أضراره الدينية أيضاً:

أنه يثقل على العبد العبادات والقيام بالمأمورات خصوصاً الصيام، وما كره العبد للخير فإنه شر، وكذلك يدعو إلى مخالطة الأزدال، ويزهد في مجالس الأخيار، ومتى ابتلى به الصغار والشباب سقطوا بالمرّة ودخلوا في مداخل قبيحة، وكان ذلك عنواناً على سقوط أخلاقهم فهو باب لشور كثيرة فضلاً عن ضرره الذاتي.

- وأما مضاره البدنية

فكثيرة جدّاً، فإنه يوهن القوة ويضعفها، ويضعف البصر، وله سريان ونفوذ في البدن والعروق، فيوهن القوى، ويمنع الانتفاع الكلي بالغذاء، ومتى اجتمع الأمران اشتد الخطر وعظم البلاء.

- مضاره المالية

فقد صحَّ عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه نهى
 عن إضاعة المال)، وأي إضاعة أبلغ من حرقه في
 هذا الدخان الذي لَا يُسْمِنُ وَلَا يُغْنِي مِنَ جُوعٍ... ولا
 نفع فيه بوجه من الوجوه، حتى إن كثيراً من
 المنهمكين فيه يغرمون الأموال الكثيرة، وربما
 تركوا ما يجب عليهم من النفقات الواجبة، وهذا
 انحراف عظيم، وضرر جسيم فصرف المال في
 الأمور التي لا ينفع فيها منهي عنه، فكيف بصرفه
 بشئ محقق ضرره؟!!

ولما كان الدخان بهذه المثابة مضرّاً بالدين والبدن
 والمال، كانت التجارة فيه محرمة، وتجارته بائرة
 غير رابحة، وقد شاهد الناس أن كل متجر فيه وإن
 استدرج ونما ماله في وقت ما فإنه يبتلى بالقلة في
 آخر أمره وتكون عواقبه وخيمة، ثم إن النجدين والله
 الحمد جميع علمائهم متفقون على تحريمه ومنعه،
 ولا يحل لهم أن يخرجوا عن أقوال علمائهم وهذا

واجبهم، كما قال تعالى: " فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ".

وقد دلت الأدلة الشرعية على أن شرب الدخان من الأمور المحرمة شرعاً؛ وذلك لما اشتمل عليه من الخبث والأضرار الكثيرة، والله سبحانه لم يبح لعباده من المطاعم والمشارب إلا ما كان طيباً نافعاً، أما من كان ضاراً لهم في دينهم أو دنياهم أو مغيراً لعقولهم فإن الله سبحانه قد حرمه عليهم، وهو عز وجل أرحم بهم من أنفسهم، وهو الحكيم العليم في أقواله وأفعاله وشرعه وقدره، فلا يحرم شيئاً عبثاً ولا يخلق شيئاً باطلاً، ولا يأمر بشيء ليس للعباد فيه فائدة؛ لأنه سبحانه وتعالى أحكم الحاكمين وأرحم الراحمين، وهو العالم بما يصلح العباد وينفعهم في العاجل والآجل.

وقد ورد سؤال لدار الإفتاء المصرية نصه: «هل التدخين ينقض الوضوء؟» قال فضيلة الإمام الأكبر شيخ الأزهر الشريف الدكتور أحمد الطيب: إن التدخين لا ينقض الوضوء، وأضاف أنه يستحب

للمسلم أن يطهر فمه من رائحة التدخين عند الصلاة حتى لا يؤذي إخوانه المصلين.

وإجابة على سؤال آخر، نصه «ما حكم التدخين، حيث إنني أدخن ما يزيد عن 20 سيجارة في اليوم» أجابت دار الإفتاء المصرية بأن التدخين هو ما يعرف بتعاطي نبات التبغ بالإحراق، وجذب الدخان الناتج عن إشعاله، منذ أن ظهر التدخين وأفتى كثير من العلماء من المذاهب الأربعة بتحريمه رغم عدم اكتشاف الأضرار التي تم اكتشافها في عصرنا الحالي.

وقد تسائل العالمي للفتوى أنه كيف بعد كل هذا الضرر تأتي الشريعة بإقراره أو إباحته؟! كيف وكل ضار في الإسلام محرم!؟

الإسلام حرم كل ضار بصحة الإنسان، فقد قال تعالى «وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ، وقال «يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ»، وعن عبادة ابن الصامت «أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قضى أن لا ضرر ولا ضرار»

صحة الإنسان نعمة يستوجب شكر الله عليها،
ومن شكر هذه النعمة المحافظة عليها، وتسخيرها
في نفع النفس والناس، فكما أن الشكر يكون بالقول
فهو أيضاً بالعمل، فقد قال تعالى: «اعْمَلُوا آلَ دَاوُودَ
شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرِينَ».

إنفاق المال للحصول على الدخان يعد إضاعة له
وهو محرم أيضاً، ولذلك فالتدخين حرام شرعاً،
ومعصية يعرض الإنسان نفسه من خلالها إلى
الهلكة وهذه الحرمة تنسحب على البائع والمشتري
والمصنع وكل من ساهم في عملية إيصال الدخان
إلى المدخن.

وطالب مركز الأزهر بضرورة تجنب الوقوع في
هذه المعصية، ولو لمرة واحدة؛ لأن مادة النيكوتين
الموجودة بالدخان تصل إلى الدم، والذي يصل
بدوره إلى الدماغ فيعطي الإنسان شعوراً بالخطر
تارة، وشعوراً بالنشاط تارة أخرى، فالدخان مهدئ،
ومنشط في آن واحد، وهذا هو سر إدمانه، ولهذا
كانت الوقاية خيراً من العلاج.

وأوضح أنه من ابتلى بالتدخين فعليه أن يجاهد نفسه حتى يعينه الله ويكف عنها، وهو ما يحتاج إلى عزيمة قوية، وإرادة جادة، لافتاً إلى المقلع عن التدخين يشعر بفارق كبير في صحته ونفسيته، ومن الأمور التي يشعر بها:

- فتبدأ وظائف التنفس بالتحسن وتقليل التهيج.

- ويبدأ بالاستمتاع بالنوم الهادئ بعيداً عن الأرق والنوم المتقطع.

- ويتذوق طعم الطعام بمذاقته الحقيقية ويحقق منه استفادة أكبر.

ويبدأ تدريجياً في استعادة الثقة بينه وبين ذويه، فلن يمتعض ولده الصغير عندما يقترب منه أو يقبله.

ويبدأ جسده بطرد السموم تدريجياً.

طرق الإقلاع عن التدخين: -

-في البداية يجب أن يكون هناك إرادة كبيرة عندما يقوم الشخص باتخاذ قراره حول أنه سوف يقوم بالإقلاع عن التدخين، فلا يقوم بتنفيذ القرار ليومًا واحدا ثم يعود للتدخين مرة أخرى، ولهذا فالإرادة والقرار النهائي النابع من الداخل قبل الخارج هي أول طريقة في الإقلاع عن التدخين تمامًا.

-على الشخص في تلك المرحلة أن يقوم في الوقت الذي كان مخصصاً للتدخين بتعويضه بأي نوع آخر يو به نيكوتين أو كافيين مثل القهوة، الشاي، النسكافية؛ لأن عندما يحدث نقصان في النيكوتين الذي كان موجودًا ويتم تعويضه في الجسم يحدث للجسم صدمة مما يصعب المشكلة للغاية.

-ومن الطرق الأخرى المهمة للإقلاع عن التدخين هي أن يقوم هذا الشخص بإحداث تغييرًا في حياته، كأن يمارس رياضة؛ لأن بهذا الشكل سيجعل الوقت ضيقاً ويحدث فيه الكثير من الأمور التي ستغنيه عن التدخين بشكل نهائي.

-كيفية تعويض الجسم بعد الإقلاع:

عوضوا أجسادكم بتناول نسبة كبيرة من الماء والعصائر، لأنكم بهذه الطريقة ستعوضون أجسادكم بكافة المعادن والفيتامينات التي فقدتها على مدار السنوات التي أدمن فيها التدخين.

-كما أن من أهم الطرق التي تساعد على الإقلاع عن التدخين هي أن يتخلص تمامًا من أي سجائر توجد أمامه في المنزل بوجه عام، حتى لا يضعف وتقوم نفسه الأمانة بالسوء ويوسوس له الشيطان

بأن يدخن مرة أخرى ولو سيجارة واحدة ويعود لها
مرة أخرى.

والأهم من كل ذلك هي الا يجالس مدخنين آخرين،
حتى لا يقومون بجعله يعود للتدخين مرة أخرى
بسبب طريقته السيئة، والتي ستجعله يضعف
ويدخن معهم، فصحبة أصدقاء السوء تؤدي إلى
الهلاك.



وفي الختام:

يجب أن يقوم الشخص بإشغال وقته بشكل كبير، فلا يدع لعقله وقتاً بأن يفكر أن يقوم بالتدخين مرة أخرى، ولهذا فيتبع هواية جديدة ليشغل وقته بها، أو يقوم بإنشاء عمل أو التوظيف لوقت إضافي لمدة كافية، حتى يصل للمرحلة التي تغنيه عن التدخين مرة أخرى، حتى يقلع عنها تمامًا.

أخيرًا: يجب تشجيع المدخنين على الإقلاع عن هذه العادة السيئة، كما يجب القيام بحملات دعائية للفت انتباه الناس إلى مخاطر التدخين وآثاره السلبية على المجتمع بأسره.

يجب على كل والد يأخذ طفله كمثال أن يخبره أيضاً بإبقاء أطفاله بعيدًا عن الخطر خشية تقليده في المستقبل.





وفي النهاية إذا كانت صحتك هي
ملكك لك فاعلم ان حياتك هي هبتٌ من
الله عز وجل؛ فعليك الحفاظ عليها
لأنك ستسأل عنها يوم القيامة
فالتدخين هو انتحار بطيء.

بقلمي /الكاتبة رقية سلامة
عبدالمطلب

|كاتبة الجيل |





دار السماء للنشر الإلكتروني

لدرعم الكتاب والمواهب

معا لتحقيق الحلم

رقم الهاتف: 01017607181

مدير الدار:

سماء زخلول سليم

رئيس مجلس إدارة الدار:

خلول عرفه القمبشاوي، شرفاز علي