

# لماذا تدخن!؟

تأليف:

محمد بن إبراهيم الحمد

2

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## الفهرس

- أ ..... الفهرس
- ١ ..... مقدمة
- ٣ ..... لماذا تدخن؟! .....
- ٤ ..... تساؤلات .....
- ٤ ..... تذكر .....
- ٥ ..... وقفات مع أضرار التدخين .....
- ٢٠ ..... الأمور المعينة على ترك التدخين .....



## 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 شركه فئام من الناس، فغدا بألبابهم، واستولى على قلوبهم، فعزَّ  
عليهم تركه، وصعب في نفوسهم أن يتخلصوا من أسره.  
وكثير من هؤلاء المدخنين يملكون قلوباً حيّة، وعواطف للإسلام قوية؛  
فقلوبهم تنبض بالخير وتألفه، 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 يشكُّون في أثره على الصحة والدين، بل تراهم يُؤمِّلون في تركه،  
ويسوّفون بالإقلاع عنه، ويسعون في الخلاص منه.  
فلهؤلاء حق على إخوانهم أن يعينوهم، ويأخذوا بأيديهم؛ كي يتخلصوا من  
هذا الداء العياء.

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

ولكن طالما أن شره يزيد، وبلاءه يستطير كان من المستحسن أن يكرر الطرق، وأن تتنوع الأساليب؛ لعل الأذان تصيخ، والأفئدة تصغي. فهذا ما استشار المهمة، وأخذ برأس القلم يجره إلى الكتابة في هذا الباب، فَطَفِئْتُ أَنْظِرَ فِي أَحْوَالِ الْمَدخِنِينَ، وأبحث عمّا كُتِبَ فِي التَّدخِينِ مِنْ أَقْوَالِ الْعُلَمَاءِ، وَأَهْلِ الْاِخْتِصَاصِ مِنَ الْأَطْبَاءِ وَغَيْرِهِمْ<sup>(١)</sup>، فكانت هذه الأوراق التي تخاطب كل مدخن، وجاء عنوانها حاملاً المسمى التالي.

---

<sup>(١)</sup> من ذلك على سبيل المثال: حكم شرب الدخان للعلامة الشيخ عبد الرحمن بن سعدي، ورسالة في حكم شرب الدخان لسماحة الشيخ مُجَدِّدِ بْنِ إِبْرَاهِيمَ وَيْلِيهَا مَوْقِفَ الطَّبِّ مِنَ التَّدخِينِ، والتدخين كارثة عصرية وهذا الكتاب أخطر تقرير علمي للأكاديمية البريطانية عن التدخين والمدخنين، والتدخين وأثره على الصحة د. مُجَدِّدِ عَلِيِّ الْبَارِ، والتجارة الخاسرة، اقتصاديات التبغ والتدخين د. مُجَدِّدِ عَلِيِّ الْبَارِ، والتدخين مادته وحكمه في الإسلام للشيخ د. عبد الله بن جبرين، والتدخين مادة وحكماً للشيخ إبي بكر الجزائري، وحكم الدخان والتدخين على ضوء الطب والدين للشيخ مُجَدِّدِ بْنِ جَمِيلِ زَيْنُو، والمواعظ الحسنة الحسينية في مستعمل التن وشجرته الكريهة وآلته القبيحة، صنفها 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.

## لماذا تدخن؟!

ذلك السؤال الذي يوجّه إلى المدخنين؛ كي تستبين الدوافع من وراء تعاطيهم للدخان، ثم يُبحث في ضوئها عن سبل العلاج. ولو وجّهت إليهم هذا السؤال لوجدت أن لهم في الإجابة عنه سبلاً شتى، ولألفيتهم حيال هذا الأمر طرائق قدداً.

فمن قائل: إنني أدخن إذا ضاق صدري؛ كي أروّح عن نفسي.

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

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

إلى قائل: أدخن؛ لأحصل على اللذة والمتعة.

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

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

إلى قائل: أدخن؛ 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: أدخن، 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  
أخاطب فيها عقلك، وفطرتك، ووجدانك؛ عسى أن نصل معاً إلى نتيجة  
مُرْضِيَّةٍ، يعقبها عملٌ جادٌ.

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

ستقول: بلى، بلى، وسيقول ذلك كلُّ مَنْ عنده أدنى مُسْكَةٍ من عقل.  
وأقول لك: ألا تفكر جاداً في ترك التدخين، والإقلاع عنه إلى غير رجعة،  
بدلاً من تلك الخواطر التي تمر بخيالك مرور الطيف الزائر؟  
فستقول: بلى.. بلى، ولكن آمل أن تزيدني قناعة بضرر  
التدخين، وجدوى تركه.

وأقول لك: يا أخي، أصخِ السمع، وأصغِ الفؤاد، فستجد - إن شاء الله -  
ما يزيدك قناعة بضرر التدخين، وجدوى تركه.

## تذكّر

أخي الحبيب، أيُّهَذَا الشاكي، تذكّر قبل كل شيء أنك عبدٌ لله، وأكرم بها



من عبودية، وأعظم به من شرف؛ فعبوديتك لله تُحرِّرك من كل عبودية، حتى تحرك من نفسك التي بين جنبيك، فتصبح حرّاً طليقاً عبداً لربّ واحد، لا لأرباب متفرقين.

وإن لم ترض بهذه العبودية تناوشتك سائر العبوديات، فصرت أسيراً لها، مُكَبَّلاً في أغلالها.

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

وأن تعلم أنه أمرك ونهاك؛ فأمرك بما فيه خيرك وفلاحك، ونهاك عمّا يفضي إلى شقائك، وسوء عاقبتك في دنياك وآخرتك.

إذا تقرر ذلك عندك فتذكر - أخي الحبيب - ما يلي:

### وقفات مع أضرار التدخين

١- أن الدخان خبيث، وربك يقول في محكم تنزيله: ﴿وَيُجَلِّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾ [الأعراف: ١٥٧].

٢- وأن الدخان تبذير، وربك - جلّ في علاه - يقول: ﴿وَلَا تُبَدِّرْ تَبْدِيرًا﴾ [٢٦] إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ﴿٢٧﴾ [الإسراء: ٢٦-٢٧].

فهل ترضى أن تلحق بزمرة المبذرين، وتكون من إخوان الشياطين؟

٣- وأن الدخان إسراف، والله ﷻ يقول: ﴿إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].

٤- وأن الدخان قتل للنفس، والله عَجَبٌ يَقُولُ: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ١٩﴾ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدْوَانًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ نُضَلِّيهِ نَارًا وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ٢٠﴾ [النساء: ٢٩-٣٠].

٥- الدخان إلقاء باليد إلى التهلكة، والله - سبحانه وتعالى - يقول: ﴿وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ١٦٥﴾ [البقرة: ١٩٥].

٦- والدخان ضرر، والرسول ﷺ يقول: «**الاضرر ولا ضار**»<sup>(١)</sup>.

٧- 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، كالمطارات، والقطارات، والأسواق، وأماكن الانتظار في المستشفيات ونحوها؟!

أما سمعت قول ربك ﷻ: ﴿وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدْ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُبِينًا ٥٨﴾ [الأحزاب: ٥٨].

٨- 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 حفاظًا على مشاعر المصلين، وحذرًا من أذيتهم وتكدير صفوفهم، وبعدها عما يشوش عليهم، ويقطع عليهم عبادتهم، ومناجاتهم لربهم.

(١) رواه مالك في الموطأ كتاب الأفضية كتاب القضاء في المرفق رقم (٣١)، واحمد ٣١٣/١، وابن ماجه ٧٥/٢ - ٨٥، وصححه ووافقه الذهبي.

وإذا بك - أيها الحبيب - تدخل المسجد وقد تعاطيت التدخين، فتؤذي عباد الله المؤمنين، وملائكة رب العالمين!.

ثم يا أخي هب أنك وقفت أمام مسؤول كبير، أو أمام شخص يُجِلُّه وتستحيي 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؟

٩- الناس تدفع الأموال لشراء الأطياب ذوات الروائح الزكية الفوّاحة، وتجار العطور يتنافسون في ابتكار أفخر الأطياب؛ كي تروق مختلف الأذواق، وكراهم الناس يكرمون ضيوفهم بالطيب الذي ينعشهم، ويدخل السرور على قلوبهم.

وأنت - هداك الله - تدير ظهرك لهذا كله؛ فلا تألف إلا الروائح المنتنة، ولا يبعث منك إلا ما يسؤوك وبنوؤك، ويبعث على الاشمزاز منك، والنفور من الجلوس قربك، بل والسلام عليك!

١٠- زوجتُك الحانية، التي وهبتك حبّها الطاهر، وأشرقت عليك بمخاضها وعطفها، وفتحت لك قلبها على مصراعيه، تحرص على رضاك وإسعادك بكل ما أوتيت من قوة، فلا تظهر أمامك إلا بأجمل حلّة، وأزكى رائحة.

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

أما سمعت قول ربك ﷻ: ﴿وَلَهَنَ مِثْلَ الَّذِي عَلَيْهِنَ﴾ [البقرة: ٢٢٨].  
قال ابن عباس رضي الله عنهما: إني لأحب أن أترين للمرأة كما أحب أن تترين لي المرأة؛ لأن الله ﷻ يقول: ﴿وَلَهَنَ مِثْلَ الَّذِي عَلَيْهِنَ بِالْمَعْرُوفِ﴾ [البقرة: ٢٢٨].

١١- النسل مطلب ضروري، يسعى له العقلاء، ويطمح إلى تحصيله الفضلاء؛ فالشرع ندب إليه، ورغب فيه، وحذّر 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.  
١٢- أولادك فلذة كبذك، وثمره فؤادك، أنعم الله عليك بهم، وأمرك بالمحافظة عليهم، فأنت تحبهم، وتحرص على ما فيه نفعهم، وتحشى 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؛ فللتدخين أثر بالغ على صحة أولاد المدخن.

بل إن بعض المختصين يعد النيكوتين سُمًّا خاصًّا للنطفة؛ فله خطورته على النسل والإخصاب.

١٣- صلاح الأولاد نعمةً جلّى، 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 أصحاباً أقوياء، وسلموا من أضرار التدخين الصحية - فإنهم لن يسلموا من تبعات التدخين الخلقية، فسيعمدون إلى تقليدك ومحاكاتك.

وينشأ ناشئ الفتيان منا على ما كان عوّدَه أبوه

١٤- بر الوالدين عظيم، وعقوقهما جرم جسيم، وشرب الدخان قد يقود إلى العقوق، ويصد عن البر؛ ذلك أن المدخن يخشى إن اقترب من والديه أن يشمّ رائحته، فيعاقبه أو يغضبا لفعله، فيقوده ذلك البعد عنهما، والحذر من الاقتراب منهما، ثم يتمادى به الأمر إلى أن يألّف العقوق ويعتاده.

١٥- صلة الرحم واجبة، وقطيعتها كبيرة موجبة للعقوبة واللعنة.

قال ﷺ: ﴿فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتَقَطِّعُوا أَرْحَامَكُمْ﴾ أُولَئِكَ الَّذِينَ لَعَنَهُمُ اللَّهُ فَأَصَمَّهُمْ وَأَعَمَّى أَبْصَارَهُمْ ﴿٢٣﴾ [مُحَمَّد: ٢٢-٢٣].

والتدخين كثيراً 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 قَدْرُكَ عندهم.

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

وهكذا تقطع أرحامك، وتُحْرَمُ أجر الصلّة، وبركة دعوات الأقارب.

فأي خير يرجى من عمل يتسبب في عقوق الوالدين، وقطيعة الأرحام؟!  
١٦ - المال مال الله، مَلِكْكَ إِيَّاه، وابتلاك به، فأمرك 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 غدوت لسانعي تلك السموم السود خيرَ مُعِينٍ

تَحْبُوهُمُ المَالَ الذي لولاه لم يجدوا السبيلَ لكيد هذا الدين

بل إن هناك أضرارًا مالية أخرى تَحْدُثُ بسبب التدخين، وذلك من خلال

ترويجه، والالتجّاره، والأموال التي تبذل في مكافحته، والدراسات التي تعقد

لبيان أضراره، وسبل الوقاية منه، والتي تُصَرَفُ في سبيل علاج المتضررين منه.

فإذا أقلعت عن التدخين ساهمت في التقليل من حجم تلك الخسائر

الفادحة، وسَلِمْتَ من التعاون على الإثم والعدوان.

١٧- الحياة غالية، وهي قصيرة في الوقتِ نفسه، وأنت بالتدخين تُفَصِّرُها قِصراً يتناسب مع كمية ما تدخن، والذين لا يدخنون أطول أعماراً من المدخنين، وكلما تَقَدَّم البدءُ بالتدخين كان الأثر أوضح، والخطر أفدح.

بل إن معظم وفيات العالم الصناعي إنما هي بسبب التدخين؛ حيث يموت في العالم سنويًّا بسبب التدخين؛ وحده مليونان وخمسمائة ألف شخص، وفي الولايات المتحدة الأمريكية وحدها ٣٥٠ ألفاً.

وقد أجمعت البحوث العلمية على أن السجائر هي من كبرى المهلكات التي تصيب الإنسان بالعجز، وتُهَدِّدُهُ بالفناء، فالشباب البالغ من العمر ٣٠ عامًا، ويدخن ١٥ سيجارةً في اليوم يُفَصِّرُ عمره بما يعادل خمس سنوات عن الشخص الذي يدخن<sup>(١)</sup>.

(١) قد يشكل هذا الأمر على بعض الناس، كيف يتسبب التدخين في تقصير عمر المدخن مع أن الله ﷻ قد كتب مقادير الخلائق قبل خلق السموات والأرض ومع انه يقول: ﴿فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ﴾ [الأعراف: ٣٤]. والجواب أن يقال: لا تعارض في ذلك؛ فكما أن الله ﷻ كتب مقادير الخلائق ومن ذلك انه قدر آجالهم بأوقات معلومة وبأعمار محددة فكذلك ربط سبحانه الأسباب بالمسببات.

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 إذًا بين تقدير الله السابق وبين ربطه الأسباب بالمسببات؛ فالشبع -على سبيل المثال- قدر بالأكل، والري قدر بالشرب، وحصول الولد قدر

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

١٨- السعادة هدف منشود، ومطلب مُلِحٌّ، وكلُّ الناس يسعى لها، ويبحث عن السبل الموصلة إليها، وأنت بالتدخين تحرم نفسك من السعادة الحقيقية، وتقلل من فرص الاستمتاع بحياة هادئة طيبة، وترغم مع ذلك أنك تجد السعادة والراحة، وما علمت أن ما تشعر به إنما هو مجرد أوهام، وأن السعادة الحقيقية تجدها عندما تقلع عن التدخين مخلصاً لله وَعَلَىٰ.

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

١٩- العقلُ نعمةٌ عظيمةٌ، مَيَّزَكَ اللهُ به عن سائر الخلق، وفضلك به على كثير ممن خلق تفضيلاً.

وأنت بالتدخين تسعى إلى تعطيل تلك النعمة، وإلى إطفاء ذلك النور؛ فالتدخين يؤثر في العقل، ويضعف التفكير، ويؤدي إلى البلادة وهبوط مستوى

---

بالوطة، 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 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.



الذكاء، وهذا مشاهد في الطلاب وغيرهم. ولقد أجرى المختصون الأمريكيان تجارب لاختبار الذكاء بين طلاب المدارس، فتبين لهم بشكل واضح أن المدخنين أقل ذكاءً من غيرهم، وأن مقدرتهم على الفهم والحفظ أقل 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 أقل من دقيقة من إشعال السيجارة وبدء التدخين.

٢٠- 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.

٢١- 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 دراسة حديثة 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.

٢٢- 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»<sup>(١)</sup>.

٢٣- التدخين يثقل عليك العبادة، ويكبرهك بالخير وفعله، بل ويجرك إلى

غيره من الجرائم، والمنكرات، والمسكرات، والمخدرات.

تلك العصا من هذه العصية لا تلد الحيَّة إلا حيَّة

٢٤- صحبة الفضلاء شرف وفضيلة، والبعد عنهم والزهد بهم خسارة أيما

خسارة.

والتدخين يدعوك إلى مخالطة الأراذل والسفل، ويزهدك بالأكابر والأفاضل

والأخيار، وهذا من أعظم النقص عليك.

٢٥- كم أنت محتاج إلى القوة والنشاط والحيوية؛ كي تنبعث إلى العمل

بقوة، وإخلاص، وجدية.

والتدخين يوهن قواك، ويضعف قدرتك، ويورثك الخمول والكسل، بل ربما

أفقدك القدرة على العمل؛ فتصبح بذلك عالة على أهلك، وأمتك.

٢٦- الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يعرفه إلا المرضى، والصحة كنز

عظيم لا يوجد في خزائن الأغنياء، والناس تحافظ على صحتها،

وتهرب من الأمراض صغیرها وكبیرها.

وأنت تدمر نفسك بنفسك، وتسعى لحرقك بظلفك من حيث تشعر أو

(١) رَوِيَ فِي مَجْلَدِ الْمُحِبِّينَ لِابْنِ الْقَيْمِ ص ٤٦٨ .

لا تشعر، فلا يكاد عضوٌ من أعضاء المدخن يسلم من أضرار التدخين. وها هو الطب لا يفتأ يذكر لنا بين الفينة والأخرى ضرراً من أضرار التدخين، التي يصعب حصرها واستقصاؤها.

يَا مَنْ يُرِيدُ دِمَارَ صِحَّتِهِ وَيَهْـوَى الْمَوْتَ مُتَحَرِّراً بِلَا سِكِّينٍ  
لَا تَيْأَسَنَّ فَإِنَّ مِثْلَكَ وَاجِدٌ كُلِّ الَّذِي يَرْجُوهُ بِالتَّدخينِ  
٢٧- 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.

٢٨- الأسنان جمال الإنسان، والناس تسعى سعيها كي تظهر بالمظهر  
اللائق، فيحرصون على الأسنان، ويبدلون الأموال الطائلة في سبيل  
علاجها، والمحافظة على سلامتها وجمالها وبريقها.  
وأنت - هداك الله - تسعى لتسوسها، واصفرارها، وتتسبب في التهاب  
اللثة، وتقرحات الفم واللسان، وتشويه الشفاه، ووسخ الأسنان.

٢٩- السموم تفتك بالصحة، وتقود إلى الهلاك، ولو أقدم أحدٌ على  
تعاطيها لأهيم في عقله.

وأنت تتحسسى السمومَ قريرَ العين، وبمحض إرادتك، بل وتدفع مالك في

سبيل ذلك.

أما علمت أن الدخان يحتوي على مركبات يصل عددها إلى ١٠٠٠ مركب، وأن أشدها خطراً، وأعظمها ضرراً هو النيكوتين، وأول أكسيد الكربون؛ فالنيكوتين موجود في أوراق التبغ الخضراء والمخمّرة، ونسبته في الأوراق الخضراء تتراوح ما بين ٢ % إلى ١٠ %، وفي المخمرة ما بين ٥ % إلى ٥ %.

أما السجائر المتداولة في السوق فنسبته فيها تتراوح ما بين ١% إلى ٣ %.

ومن خلال التجارب التي أجريت على النيكوتين ثبت الآتي:

أ: أن النيكوتين يؤثر على جميع أنسجة الجسم.

ب: وأن جرماً واحداً منه يكفي لقتل عشرة كلاب من الحجم الكبير دفعة واحدة.

ج: وأن حقنةً منه تُقدَّرُ بستيمتر مكعب كافيةٌ لقتل حصان قوي في لحظات قليلة.

د: وأن قطرةً منه في فأرة تميتها في الحال.

هـ: وأن ٥٠ 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 ٥% بينما هي ١% عند غير المدخنين.

٣٠- وبالجملة فالتدخين سبب لأمراض عديدة، ومن شأنها أن تَهلك الإنسان، وتُنَعِّصُ عليه حياته.

فأضراره الصحية لا تقف عند حد، بل لا يكاد يترك عضواً إلا ويُلْحِقُ به الضرر، فمما يسببه التدخين من أمراض - زيادة على ما مضى - ما يلي:

الربو، ضيق النفس، نشاط الإفرازات المخاطية في القنوات الشُعْبِيَّة، 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 المزمّن، 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!.

٣١- 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 بمخطر التدخين وحرمته وضرره؟

أليس فيما مضى ذكركه عبرة لمن كان له قلبٌ أو ألقى السمع وهو شهيد؟  
ستقول - كعادتك - بلى، بلى.

وأقول: متى ستقلع عن التدخين إداً؟

ستقول: غداً، أو بعد غدٍ، أو بعد ذلك سأحاول الإقلاع عن التدخين.  
إداً أظنك لم تقتنع بما قيل سابقاً، بل ستستمر على التدخين، ولن تقلع عنه أبداً.

ستقول: لا، عفواً، إنني مقتنع تمام الاقتناع بما مضى، ولكن يعز عليّ ترك التدخين، ويصعب عليّ الخلاص منه بسهولة، وأخشى ألا أستم على تركه.

إداً ما الحل أيها الحبيب؟ هل نفق أمام طريق مسدود؟ ونرضى منك أن تواصل التدخين حتى يهوي بك في مكان سحيق؟

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

إداً ما العمل؟

ربما تقول: لعلّي أسلك طريقاً آخر؛ كي أنجو من أضرار التدخين، فسأتحوّل عن التدخين إلى الغليون، أو الشيشة؛ فعلها أقلّ 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؛ فحنايك بعض الشر أهون من بعض!

وأقول لك: إن هذه حُدةٌ كبرى، قد ثبت ضررها، وعدم جدواها، وذلك لما يلي:

أ: أن ذلك سبب لتدخين أكبر عدد من السجائر.

ب: أن المدخين في هذه الحالة يسحبون عددًا أكثر من الأنفاس من السيجارة 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 إذًا؟

ربما تقول بعد ذلك: لقد أعتيتي الحيل، وضاق بي السبل.

أقاطع فأقول: لا يا أخي، ما أعتيتك الحيل، ولا ضاقت بك السبل؛ فلكلِّ داءٍ دواءً، ولكلِّ مُعْضِلَةٍ حلٌّ، وما مِنْ قُفْلٍ بلا مفتاح، وإلا فما هو بقفل!

ستقول: وما الحل؟

أقول لك: أن تقلع عن التدخين فورًا، 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 طالم بحثت عنه، وسعيت له سعيه، وطرقت أبوابه، وأخذت بأسبابه؛ فأعربي سمعك، وافتح لي

قلبك؛ فستجد - إن شاء الله - ما يشفي عِلَّتَكَ، ويروي غلتك.  
ففي ما يلي ذكر لبعض الأمور المعينة لك على ترك التدخين:

### الأمور المعينة على ترك التدخين

١- استحضار أضرار التدخين واستحضار حرمة في الدين: فلا يَغِبُ 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، فتتفي ضرره،  
وتدعي حله وإباحته؛ فإن هذا أقبح من مجرد شربه.

٢- 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 يُتْلَفَ التدخين جسدك، وقبل أن يفجأك الموت على  
غرة منك، فأقدم غير هباب ولا وَجِلٍ ولا متردد، وإِيَّاكَ والتسويفَ  
والتأجيل؛ فإن تسويفك وتأجيلك ذنبٌ يجب عليك أن تتوب منه.

٣- الإخلاص لله ﷻ: 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  
يخذل - ك، فسييسرك ليس رى، وسيجنبك العسرى، وسيسهل علي  
- ك ط - رِقَ الخيرِ كُلِّهَا.

٤- امتلاء القلب من محبة الله ﷻ: فهذا تابع للإخلاص، وهو من أعظم  
ما يقي من الفساد والانحراف؛ فَمِنَ المتقرر أن في القلب فقرًا ذاتيًا،



واضطراباً، وجوعاً، وشعثاً، وتفترقاً.

ولا يغني القلب، ولا يكفي ضرورته، ولا يشبع جوعته، ولا يلئم شعثه وتفركه 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 الهمّ والغمّ بقدر نقص تلك المحبة.

أما إذا خلا القلب من محبة الله وَعَبَّكَ فلا تسل عن شقائه وعذابه، فستتسلط عليه سائر المحبوبات، فتفرقه، وتشتته، وتذهب 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، والأُنس، والسرور، وسيسلو عن كل محبة تضعف القلب، أو تصرفه عن اعتداله.

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمته: فالقلب لا يصلح، ولا يُفْلح، ولا يتلذذ، ولا يُسّرُّ، ولا يطيب، ولا يسكن، ولا يطمئن إلا بعبادة ربه، وحبه، والإنابة إليه.

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

وبذلك يحصل له الفرح، واللذة، والنعمة، والسكون، والطمأنينة<sup>(١)</sup>.

فإذا وضعت - أيها الحبيب - حبَّ ربِّك نصب عينيك، واستحضرت

(١) الفتاوى الكبرى ٥/١٨٨-١٨٩.

مراقبته لك في شرك 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.

وسياأتي - إن شاء الله - مزيد بيان للأمر التي تعين على رسوخ تلك المحبة في القلب.

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

٥- الاستعانة بالله: وذلك بأن تأخذ بالأسباب المعينة على ترك التدخين، والتي سيأتي ذكر لشيء منها، ثم بعد ذلك تُفَوِّضُ أمرك إلى ربك، وتلتمس منه العون والمدد؛ فإنه **رَبِّكَ يُدِّدُكَ** بإعانات متنوعة، وألطف لا تحظر لك على بال؛ فإنه نعم المعين، ونعم الناصر، ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: ٣].

٦- استحضار الثمرات الحاصلة بترك التدخين: فإن معرفة ثمرات الأشياء، واستحضار حسن عاقبتها من أعظم ما يعين على تمثلها والسعي إليها.

فكلما **تَصَعَّبَتِ النَّفْسُ**، وعزَّ عليها ترك التدخين فذكرها بالثمار الياصرة التي **جُنِّبَها بتركه**؛ فإنها حينئذٍ تلين، وتنقاد طائعة منسرحة.

فتدكَّرُ أن من ترك لله شيئاً عوضه الله خيراً منه، والعوض أنواع مختلفة، وأجل ما يُعَوِّضُ به: الأُنْسُ بالله، ومحبته، وطمأنينة القلب بذكره، وقُوَّتُه،

ونشاطه، وفرحه، ورضاه عن ربِّه تعالى<sup>(١)</sup>.

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.

٧- مقارنة اللذة الموهومة بالضرر البالغ: فقارن بين لذة التدخين - إن كان فيه من لذة - بالضرر البالغ الذي يحصل من جرّائه، حينها يتبين لك الغبن، وتظهر لك الخسارة؛ فكيف إذا تُقدّم على لذة موهومة سريعة الزوال والاضمحلال يكون بعدها همُّك، وغمُّك، وهلاكك، وعَطْبُك!!

٨- العزيمة الصادقة: فمهما كان لديك من رغبة في ترك التدخين، ومهما كان عندك من علم في أضراره وآثاره 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 وحيداً، وستشربه إذا كنت في جماعة وهكذا...

٩- الإرادة القوية: فالإرادة القوية إرادة تُقدّم على ما قصّدت مهما كلّفها من المشاق، فلا تحجم أمام العقبات التي تعترضها، بل تبذل ما في

(١) انظر الفوائد لابن القيم ص ١٦.

وسعها لتذليلها، فلا شيء عندها أصعب من عدولها عن قصدها. وهذه الإرادة هي سر النجاح في هذه الحياة، وهي عنوان عظماء الرجال، الذين إذا أرادوا أمرًا لم يثبتهم عنه شيء، بل يسلكون إليه كلَّ سبيل، ويكفون له كل صعب وذلول.

والإرادة قد يعترها ما يعترها 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 وجهداً، وتعويدها على أن تتحمل المصاعب شيئاً فشيئاً.

ومن ذلك محاسبة النفس وأخذها بمبدأ الثواب والعقاب؛ فإذا أحسنت فرح بإحسانها وأراحها، وأعطاهها بعض ما تشتتته من المباح، وإذا قصرت وتوانت أخذها بالجد والحزم، وحرّمها من بعض ما تريد، وهكذا...

١٠- الصبر: فالصبر خصلة كريمة، وسجية محمودة، وكل أحد من الناس محتاج للصبر، فلا بدّ له من الصبر على بعض ما يكره إقنا اختياراً وإقنا اضطراراً.

فالكريم يصبر اختياراً؛ لعلمه بحسن عاقبة الصبر، وأنه يحمد عليه، ويذم

على قَلَّتَه؛ 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 ثقيل 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 الحمول، 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 نفسي فقط، وقد لا تظهر إذا كانت الإرادة قوية، والعزيمة صادقة.

ثم إن المشقة لا تزال تهون شيئاً فشيئاً إلى أن يألف المدخن ترك التدخين. قال ابن القيم: إنما يجد المشقة في ترك المألوفات والعوائد من تركها لغير الله.

أما من تركها مُخلصاً من قلبه فإنه لا يجد في تركها مشقة إلا في أول وهلة؛ ليمتحن أصادق هو في تركها أم كاذب.

فإن صبر على تلك المشقة قليلاً استحالت لذة<sup>(١)</sup>.

فيا أيها الحبيب تجرّع مرارة الصبر، وغصص الحرمان في البداية؛ لتذوق

(١) الفوائد ص ١٥٩ - ١٦٠.

الحلاوة وتحصل على اللذة في النهاية.

والصبر مثل اسمه مرٌّ مذاقُهُ  
لكن عواقبُه أحلى من العسل  
وقال آخر:

وقلَّ مَنْ جَدَّ فِي أَمْرِ تَطَلَّبُهُ  
واستصحب الصبرَ إلا فاز بالظَّفَرِ  
وقال الآخر:

والصبرُ أكرمُ من صحبتِ مواسيًّا  
يحنو على الكبد الجديب فيينعُ  
ثم اعلم أنك مُعانٌ من الله؛ فهو عَلَيْكَ يجب الصابرين، وهو مع الصابرين.  
قال ﷺ: «ومن يتصبر يصبره الله»<sup>(١)</sup>.

ثم استحضر أن الصبر عن التدخين أسهل بكثير مما يوجبه التدخين؛ فإنه يورث ألمًا، وعقوبة، وهمًّا وغمًّا، وندامةً، وذلًّا، وضررًا - كما قد مر معك آنفًا-.

١١ - المجاهدة: فالمجاهدة عظيمة النفع، كثيرة الجدوى، والذي يجاهد نفسه في ذات الله فليبشر بالخير، والهداية، والتسديد، والتوفيق، والتيسير.

قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [العنكبوت: ٦٩].

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

قال ابن المبارك:

ومن البلايا من البلاء علامة  
ألا يرى لك من هوالك نزوع

(١) رواه البخاري ١٨٣/٧، ومسلم (١٠٥٣).

العبد عبد النفس في شهواتها والحر يشبع تارة ويحس  
وقال آخر:

والنفس إن أعطيتها مناها فاغرة نحو هواها فاهما  
وقال آخر:

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

١٢- علو الهمة: فعلو الهمة يستلزم الإباء والجد، وتطلب المعالي  
والكمالات، والترفع عن الصغائر والفساسف والمحقرات.

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

فكيف تقنع بالدون؟ وكيف ترضى لنفسك بالهوان؟

أما علمت أن المدخن مزدري ممقوت، 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 شراً في عداد السوقة والجهلة.

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

قال منصور الهروي:

خُلِقْتُ أَيّْ النَّفْسِ لَا أَتَّبِعُ الْهَوَى وَلَا أُسْتَقِي إِلَّا مِنَ الْمَشْرَبِ الْأَصْفَى  
وَلَا أَتَحَرَّى الْعَرَّ فِيمَا يُذِلُّنِي وَلَا أَخْطُبُ الْأَعْمَالَ كَيْ لَا أَرَى صَرْفًا  
وَلَسْتُ عَلَى طَبْعِ الذَّبَابِ مَتَى يُدْذُ عَنْ الشَّيْءِ يَسْقُطُ فِيهِ وَهُوَ يَرَى الْحَتْفَا<sup>(١)</sup>

١٣- لزوم الحياء: فالحياء كله خير، والحياء لا يأتي إلا بخير، والحياء خلق الإسلام، والحياء شعبة من شعبة الإيمان.

فإذا لزم الحياء وحرصت على التحلي به قادك إلى الخير، وأقصرك عن الشر؛ ذلك أنه خلق يبعث على فعل 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.

١٤- المحافظة على الصلاة مع جماعة المسلمين: فإن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر، قال تعالى: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾ [العنكبوت: ٤٥].

والتدخين من جملة ما تنهى عنه الصلاة من المنكر. فإذا أقمته حق الإقامة، وأعطيتها نصيبها من المحافظة عليها والخشوع فيها

(١) ذم الهوى لابن الجوزي ص ٤٨٠.



فلا ريب أنها ستنتهاك عن شرب الدخان، وستكون دافعاً قوياً لتركه.

١٥- الصيام: فالصيام علاج نبوي؛ يهذب النفس، ويسمو بالخلق، ويعين على محاربة الهوى، وكبح جماح الشهوة؛ فهو يقوي الإرادة، ويشحذ العزيمة، ويعين على ترك المحرم.

١٦- 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: ٦٠].  
ويقول: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾ [البقرة: ١٨٦].

فأكثر من الدعاء، وألح على ربك به، عسى أن يجيب دعاءك، وينفس كربتك.

وتحيز 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<sup>(١)</sup>.

فاسأل ربك بصدق وإخلاص أن ييسرك لليسرى، وأن يجنبك العسرى، وتَصَرَّحَ إليه أن يريك الحق حقاً ويرزقك اتباعه، وأن يريك الباطل باطلاً ويرزقك اجتنابه، وأن يجيب إليك الإيمان ويُرِيَّتَهُ في قلبك، وأن يكره إليك الكفر والفسوق والعصيان.

ماضاق بالمرء أمر فابتعد له عبادة الله إلا جاءه الفرج

(١) انظر: الدعاء للكاتب.

ولا أناخ بيباب الله ذو ألم إلا تزحزح عنه الهمم  
ولقد أحسن من قال:

والجأ لسيدك الذي لا تأتلي أبدا بقيض حنانه تتمتع

١٧- الإكثار من تلاوة القرآن: فهو طب القلوب، وشفاء الصدور، وهو

مأدبة الله في أرضه، ففيه الهدى والنور، وفيه الفرح والأنس والسرور.

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

وكتاب ربك إن في نفحاته من كل خير فوق ما يُتَوَقَّعُ

نورُ الوجود وأنس كلِّ مرَّوعٍ بكروبه ضاق الفضاء الأوسع

والعاكفون عليه هم جلساء مَنْ لجلاله كلُّ العوالم تخشع

فادفن همومك في ظلال بيانه تحلُّ الحياة وتطمئنُّ الأضلع

فبكل حرفٍ من عجائب وحيه نبأً يبشر أو نذير يقرع

١٨- الإكثار من ذكر الله ﷻ: فبذكر الله تطمئن القلوب، وتسكن

النفوس، وتغشى الرحمة، وتنزل السكينة.

وبه تطرد الخواطر الرديئة، والإرادات الفاسدة.

فأكثر من ذكر الله على كل حال، خصوصاً 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.

١٩- الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم: فالشيطان يزين لك المعصية، ويقودك إلى فعلها واستمرارها.

فإذا تاقت نفسك إلى التدخين فاستعد بالله من الشيطان الرجيم.

قال تعالى: ﴿وَأَمَّا يَنْزِعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ [فصلت: ٣٦].

٢٠- تجنب 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.

بدلاً من أن يجلس المرء وحيداً فارغاً بلا شغل، مسترسلاً مع أوهامه وجنوحاته عليه أن يشغل نفسه بما يعود عليه بالنفع، أو بما يشغله عما يضره؛ فيشتغل بطلب العلم، أو مذاكرة الدروس إن كان طالباً، أو بزيارة الأقارب وقضاء الحوائج، أو أن يشتغل ببعض المباحات كالبيع والشراء ونحو ذلك.

٢١- 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- تُعَقِّبُ حسرة وندامة، وخزياً وعاراً، وذلة وشناراً، فتذهب اللذات، وتبقى

التبعات، وتذهب الشهوة، وتبقى الشقوة.

تفنى اللذات ممن نال صفوتها من الحرام ويبقى الخزي والعار  
تبقى عواقب سوءٍ في مغبتها لا خير في لذة من بعدها النار  
٢٢- 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، بعيداً عن  
المراوغة والمواربة.

فإن كنت كبيراً فقل لها: ماذا أنتظر؟ وإلى متى سأستمر؟ أنتظر البلاء  
والضر ينزل بساحتي بعدما بلغت من الكبر عتياً؟ أم أنتظر الموت يبعثني بكرة  
أو عشياً؟

ثم عاتبها وقل: أَلَمَّا أَصْحُ وَالشَّيْبُ وَازِعٌ.

وقل:

أطرباً وأنت قنَسْرِيٌّ<sup>(١)</sup> والدهر بالإنسان دَوَّارِيٌّ

وقل:

دا ارعواي فليس بعد اشتعال الرِّ أس شيباً إلى الصبا من سبيل  
وإن كنت صغيراً، فهل ستعمر طويلاً؟ أم سيأتيك الموت وأنت في شرح  
الشباب؟

فإن قُدِّرَ لك الموت فهل ترضى أن تلاقي ربك وأنت مُصِرٌّ على التدخين؟  
وإن قدر لك العيش فهل ترضى أن تقضيه مهدداً بالخطر؟ أو أن تضع

---

(١) القنصري هو كبير السن الذي أتى عليه الدهر، انظر لسان العرب ١١٧/٥.

زهرة شبابك في هذا الفعل الشائن؟ ثم كيف ستواجه الحياة بتلك الإرادة الضعيفة؟ وكيف ستتغلب على ما يعترضك من مصاعب وقد عجزت عن الخلاص من أسر التدخين؟

ثم ليقف كلُّ واحدٍ مع نفسه، هل هو في مأمن من الأمراض المستعصية المترتبة على الاستمرار في التدخين، والتي تعكر 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.

فلفل هذه الوقفات والتساؤلات توقظ النفس، وتبعثها إلى ترك التدخين.  
٢٣- الحذر من اليأس: فقد تحاول ترك التدخين مرة أو أكثر فلا تفلح، وقد تتركه فترة ثم ترجع إليه مرة أخرى.

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

فإياك أن يدبَّ هذا الشعور إليك، أو أن يجد منفذاً إلى قلبك.  
بل حاول مرة بعد مرة، وأعد الكرة بعد الكرة، ولا تيأسنَّ مهما حاولت وأخفقت؛ فلعلك إن أخفقت مرات نجحت في آخر المطاف.

اطلب ولا تضجر من مطلبٍ      فأفء الطالب أن يضجرا  
أما ترى الحبل بتكراره      في الصخرة الصماء قد أثرا

٢٤- البعد عما يذكر بالتدخين أو يغري به: فالقرب شقاء وبلاء، والبعد سلوة وجفاء وعزاء؛ فالمدخن إذا رأى الدخان، أو شممه، 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 عمّا يذكرك بالتدخين، واقطع صلتك بكل ما يدعوك إليه، أو يغريك بشربه؛ فالشيء إذا قطعت أسبابه التي تُمدُّه زال واضمحَل.

٢٥- البعد عن رفقة السوء: فرفقة السوء تحسن القبيح، وتقبح الحسن، وتجري إلى الرذيلة، وتبعد عن الفضيلة؛ فالمرء يتأثر بعادات رفقته، فالصاحب صاحب، والطبع استراق.

ولو ذهبت تسأل المدخنين عن سبب وقوعهم في التدخين لوجدت قطاعاً كبيراً منهم وقع في التدخين بسبب صحبته السيئة؛ فالذي يجالس أهل السوء لا بدّ وأن ينال ما ينال من سوءهم.

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 يُجْرِّؤُكَ على ارتكاب المعاصي، ويهون عليك فعلها، ويدعوك إلى مماثلته في المحرمات.

ثم إن صحبة الأشرار عرضة للزوال في أي لحظة وعند أدنى خلاف، ولو

دامت مودتهم في الدنيا فإنها تنقشع في الآخرة.  
 إذا تبين لك ذلك فما أحرك - أيها الحبيب - أن تنأى بنفسك عن  
 صحبة السوء، وأن تفر منهم فرارك من الأسد.  
 ٢٦- 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 تبعث 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، وتنزل 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  
 الردي.

٢٧- لا تلتفت إلى هؤلاء: فقد تُبتلى بأناس يُحَدِّلونك إذا رأوك هممت  
 بترك التدخين، فرما عَوَّقوك وثَبَطوك، 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.

٢٨- التدرج: فاللائق بك، والمؤمل فيك، والواجب عليك أن تقلع عن التدخين فوراً، وأن تهجره بلا رجعة.

فإن ضعفت نفسك عن ذلك، وشق عليك هجر التدخين جملة واحدة فلا أقلّ من أن تتدرج، وتمضي في طريقك لتركه، فتسعى إلى ذلك شيئاً فشيئاً، 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 تبعاً لذلك.

ب: تجنّب 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.

٢٩- 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 الداء العياء.  
وأخيراً آن للقلم أن يتوقف عن الجريان؛ فأسأل الله بأسمائه الحسنى وصفاته  
العلی أن یهدیک لأرشد أمرک، وأن یجبب الإیمان إلیک، ویزین فی قلبک، وأن  
یُکِّرَ إلیک الکفر والفسوق والعصیان، ویجعلک من الراشدين.  
كما أسأله -تبارک وتعالی- أن یریک الحق حقاً ویرزقک اتباعه، والباطل  
باطلاً ویرزقک اجتنابه.

وفي الختام أعتذر إلیک -أخي الحبيب- إن كنت أطلت أو قسوت علیک،  
وآمل أن تجد هذه الکلمات صدی فی نفسك، وأن تكون معینة لك علی  
التخلص من التدخين.

وكم یسعدنی، ویفرح قلبي أن یحمل إلیّ البرید رسالة منك، تبشر بتوبتك  
وإقلاعک عن التدخين، وما ذلك علی الله بعزیز.  
وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمین وسلام علی المرسلین، والله أعلم،  
وصلی الله وسلم علی نبینا مُحَمَّد وآله وصحبه أجمعین.

أخوك ومحبك

مُحَمَّد بن إبراهيم الحمد

الزلفي:

١٤١٦/١١/٩ هـ

الرمز البريدي ١١٩٣٢