



إن شهر رمضان الكريم بما يحمل من رسالة عملية تربوية في التقوى والتهذيب والتغيير إلى الأفضل هو مناسبة قيمة للتخلي عن العادات السيئة؛ فهو بمثابة ثورة تصحيح على جميع المسارات الحياتية، وهو فرصة ثمينة لتنظيم الحياة وتخليصها من المفوضى والرتابة والجمود لمن أراد ذلك.

كما يُعدّ شهر رمضان اختباراً عملياً يتعلم المسلم كيف يهذب من سلوكياته وأفكاره، ويعيد النظر في بعض عاداته وتقاليده ومأدوفاته، كذلك تقوية الإرادة الذاتية، وحسن المراقبة لله في كل الأعمال.

والتدخين من الأمور التي لا يُقَرّها الدين، فضلاً عن العقل السليم، والتدخين فيه من الأضرار ما لا يحد ولا يحصى على الصحة، والنفس، والمال.

وأكدت الأبحاث العلمية أن هناك علاقة وثيقة بين التدخين وكل من سرطان الرئة - وتليف الكبد - وأمراض الشريان التاجي - الذئبة الصدرية - سرطان الفم، والبلعوم، والحنجرة، وأمراض أخرى عديدة.

وتذكر الإحصائيات أعداداً بالملايين في العالم يفتك بها
التدخين سنوياً، وتتراوح أعمارهم بين 34 - 65 عاماً.

ولم يسلم من التدخين حتى الأجنة في بطون
أمهاتها!!



فكيف تقلع عن التدخين؟

يمكنك اتباع الخطوات التالية:

1 - قرر بشكل قاطع أنك تريد الإقلاع عن التدخين، فإن ذلك كما يقول الله تعالى:
"ورم الماء مَزَع نِم"؛

2 - حدد موعد الإقلاع عن التدخين،
وليكن في أقرب فرصة، ولما تسمح
لنفسك بالتأجيل حتى لا يؤثر ذلك
على شخصيتك وقرارك.

3 - استعن بالله وادعه مخلصاً أن
يمنحك القوة والتوفيق لتحقيق
ذلك، قال النبي (صلى الله عليه
وسلم): "وإذا استعنت فاستعن
بالله".

4 - ضع أمام عينيك دائماً أخطار
التدخين وعواقبه الم وخيمة،

وتذكّر أن الله سيستألك عن
المصحة، والعمر، والمال.

5 - حاول أن تجد رفيق لك من
المدخنين (قريب - صديق -
زميل)؛ لتتعاها معاً على ترك
التدخين، فهذا أدعى للخير،
ويزيدك إصراراً على ترك
التدخين، والمرء بإخوانه لا

بِنَفْسِهِ فَقَطْ، قَالَ اللَّهُ تَعَالَى:
رَبِّ اَلْ يَلِّعْ وَأَنْ اَوْعَتْ و
وَالْمُتَّقَوِي وَلَاتِ عَاوَنُوا عَلَى
الْمَآثِمِ وَالْ عَدْوَانِ، وَقَوْلِ
النَّبِيِّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ):
أَجْرُ فُلِهِ خَيْرٌ عَلَى دَلٍّ مِنْ
مِثْلِ فَاعِلِهِ.

6 - احذر أصدقاءك الذين
يحاولون تنحيته عن الإقلاع
عن التدخين، وتذكر حديث
رسول الله (صلى الله عليه
وسلم): "المرء على دين
خليله، فلينظر أحدكم من
يخالل".

7 - أبلغ زوجك وأهلك ومن
تثق بهم بقرارك، فإنهم
سيكونون مصدر دعم مهم
لك إن شاء الله.

8 - قرر أن تقطع مبلغ
المال الذي كنت تصرفه

على المتدخين للتبرع به
للفقراء والميتامى بشكل
يومي؛ لأن الله تعالى يقول:
وَأَمْدَقْتِ أُمُّو
لَأَنْ فَسِكُمْ مِنْ خَيْرِ
تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرٌ
وَأَعْظَمُ أَجْرًا؛

9 - استثمر المصيام في

تدعيم قرارك؛ فكن أكثر

قرباً لله ومراقبة له

لقوله تعالى : "مأ

يكون من نجوی ثلاثة

إلا هو رابعهم ولا خامسة

إلا هو سادسهم ولا أدنى

من ذلك ولا أكثر إلا هو

مَعَهُمْ أَيْنَمَا كَانُوا ثَمَّ
يَنْبِئُهُمْ بِمَا عَمِلُوا
يَوْمَ الْقِيَامَةِ

10 - سيتولد لديك صراع
داخلي للعودة إلى

المتدخين؛ فتذكر قول الله

تعالى: "إِنَّ الَّذِينَ

اتَّقُوا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ

مِّنَ الشَّيْءِ طَائِفٍ تَذَكَّرُوا

فَإِذَا هُمْ

مَبْصُرُونَ"؛ ولما

تنس قول الله تعالى:

نَمِ كُنْ غَزَنِي أَمْ أَوْ

المَشِّي طَانِ نَزَغُ
فَاسِتْ عِذْبِ الْمَلْهِ إِنَّهُ
سَمِيعٌ عَلِيمٌ

11 - اذهب لطبيب

الأَسْنَانِ واطلب منه أن

يزيل كل واسب
وأوساخ المتدخين من
أسنانك؛ للتخلص من
آثاره ورائحته
المكريهة، ثم استعمل
المسواك والمفرشاة
والمعجون، وتذكر
قول النبي (صلى الله

عليه وسلم):
مطهرة المسواك
للفم مرضاة
للرب".

12 - تذكر أنك في شهر

المصدوم، وأن ذلك
يقتضي ترك المخبائث
والممنكرات، والمتدخين
من المخبائث والمضار
التي يجب تركها قال
تعالى: وَيُحِلُّ لَهُم
الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ

عَلَيْهِمْ
الْخَبَائِثُ

13 - اعلم أن غالبة
الانتكاسات تحدث

خلال الأشهر الثلاثة
الأولى بعد الامتناع
عن التدخين، فعليك
أن تكون مستعداً
لمواجهة كل
المظروف التي كانت
تدعوك للتدخين،

مثل: حالات (القلق -
والمتوتر - المانزعاج -
إرضاء الآخرين)،
وابحث عن وسائل
معقولة ومشروعة؛
لأن التدخين لا
يساعد المخ على حل

أي مشكلة، وتذكر أن
من يتق الله يجعل له
مخرجاً.

14 - عليك ألما تخلط

بين التدخين والمارتيياج أو الماييداع؛ لأن الأبحاث والمدراست أكدت غير ذلك.

15 - تذكر أن قوة الإرادة والعزيمة التي تتجلى في الصيام والامتناع عن المفطرات والشهوات هي عون

كبير جداً على
الإقلاع عن التدخين
والتخفيف من
آثاره الانسحابية
إلى حد كبير؛
فاستعن بالصبر

والمصلاة، ولما تدع المفرصة تفوتك في رمضان.

16 - بعد إقلاحك عن

التدخين ستشعر

باضطرار إبتات في

المنوم أو تعب أو

توتر، وتأفف أو

جفاف بالمفم.. هذه

أعراض طبيعية في
المبدئية؛ لأن الجسم
ما زال متعلقاً
بالمنيكوتين؛ خذ
قسطاً من الراحة،
ولما ترهق نفسك

في هذه الفترة،
وامتنع عن تناول
المقهوة والمشاي
والمشروبات
المغازية المحتوية
على الكافيين بعد

الدايفطار، وجرب
تمارين الماسترخاء
والراحة النفسية،
وخذ حماماً دافئاً
قبل النوم،
واستشر طبيباً إذا

دعت الضرورة،
واستعن على تلك
المصعوبات بكل ما
يمكن أن يقويك:
(حسن الصلة بالله
سبحانه، المتقوى،

والمعبادة - المدعم المعائلي - الإرادة المقوية).

17 - تجنب الأماكن التي يكثر فيها التدخين والممدخنون، وتذكر قول رسول الله (صلى الله

عليه وسلم):
اتقى فمن
المشبهات استبرأ
لدينه
وعرضه ".

18 - إن كنت ممن

يرون أن شرب

المسيجارة حلال،

فلما لا تُسمِّم الله

قبل بداية كل
سجارة كأي
شراب أحله الله
عز وجل؟

19 - وإن كنت ممن يرون أن شرب المسيجارة حلل، فلماذا لنا تحمد الله بعد

نهائية كل سيجارة كأي شراب أحله الله؟

20 - إذا كنت

ممن يرون أن

المسيجارة نعمة،

فلماذا دائماً

تَطَوُّها بالمحذاه

عندما تنتهي من شربها؟

21 - إذا كانت المسيجارة شيءًا عاديًا، فلم أذا لنا تشريبها أمام والديك أو

رؤسائك في المعمل؟

22 - إذا كنت

تدري أن

المسيجارة متعة

خاصة، فلماذا

لا تعلمها

أولادك أو توصيهم بها؟

23 - خذ قرارك
بصدق، وتأكد
أن الله سيكون
في عونك،
وفقك الله.





