

الدخان سبب لفساد صحة الإنسان وإصابته بالعديد من الأمراض والمضاعفات الصحية، حيث يحتوي دخان السجارية على 4000 نوع من المواد الكيميائية الضارة 60 منها مسرطن (مسبب للسرطان) بالإضافة إلى مواد أخرى منها أول أكسيد الكربون، الفحم، الزرنيخ، الرصاص وهي كلها مواد سامة للجسم البشري.



018716291 [6] © www.visualphotos.com

التدخين عدو لدود لأهم أجهزة جسم الإنسان على الإطلاق ألا وهو الجهاز التنفسي وهو الجهاز المتصل بالمحيط الخارجي اتصالاً دائماً من خلال عمليتي الشهيق والزفير وهو المصدر الوحيد لإمداد كل أعضاء وأنسجة وخلايا الجسم بالأكسجين اللازم لحياتها وحيويتها.

التدخين معصية ومرض

الدخان معصية للمولى عز وجل اجمع عليها كل العلماء دون استثناء ولهذا الإجماع أسباب منها: إن الدخان يفسد صحة الجسم وهو أمر حرمه الإسلام لقوله تعالى: (ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً) وقوله عز وجل: (ولا تعلقوا بأيديكم إلى التهلكة وأحسنوا إن الله يحب المحسنين). والدخان من الخبائث التي حرمها الإسلام لقوله تعالى (ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث). والدخان يضر من حولك من أخوانك وأهلك وأولادك وهذا أمر حرمه الإسلام لقوله عز وجل (والذين يؤذون المؤمنين والمؤمنات بغير ما اكتسبوا فقد احتملوا بهتاناً وإثماً مبيناً)، ولقول المصطفى صلى الله عليه وسلم (لا ضرر ولا ضرار). والدخان سبب لتبذير وتلف مال الشخص المدخن وأسرتة وهو أمر نهى عنه الإسلام لقوله تعالى: (ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين).

شهر رمضان دليل على نجاح الإقلاع عن التدخين

كثير من المدخنين يرون أن تركهم للدخان من الأمور الصعبة فهم قد أصبحوا مدمنين عليه ولا يمكن تركه، وهذا الاعتقاد خاطئ تماماً ولو كان صحيحاً لكنا رأينا المصائمين من المدخنين في نهار رمضان مثل المجانين يهلوسون ويصرخون أو لما استطاعوا أن يمارسوا حياتهم اليومية المعتيادية، ولكن طبعاً هذا لا يحصل أبداً رغم إن فترة المصيام تمتد لأكثر من عشر ساعات، فهذا دليل على أن الإنسان يستطيع بإذن الله وداع هذه الآفة الخبيثة وإن يزف لأعضائه وخاصة رثتيه ولأهله خبر توقفه عن التدخين لتزداد الفرحة مع أفرار رمضان.

الطريقة الفعالة والمناجحة للتوقف عن الدخان

عندما يصارحنا مدخن برغبته في التوقف عن التدخين نقول له أنك قد ملكت أهم جزء من علاج إدمان التدخين، فيستغرب ويقول وما هو؟ فنقول له: رغبتك المصادقة في الإقلاع عن التدخين. فالرغبة والقناعة وقوة الإرادة هي أهم مكونات علاج مدمن التدخين، ثم تأتي أمور أخرى هي فقط من باب تقوية تلك الإرادة، مثل الحديث عن مرضى سبب لهم التدخين سرطان الحنجرة والربو وسبب لهم العديد من المضاعفات والأمراض، ثم يتم عرض نصائح تعين المدخن على ترك التدخين مثل الإكثار من السوائل والفواكه وإشغال الوقت بأمور مثل الرياضة أو مشاهدة البرامج التلفزيونية أو القراءة أو الجلوس أمام الحاسب الآلي أو الخروج مع الأصدقاء للنزهة وتبادل الحديث بشرط ألا يكون هؤلاء الأصدقاء من المدخنين.

شهر رمضان علاج مجاني للأعراض الانسحابية

قد يسمع المدخن عن وجود لصقات أو عقاقير أو أجهزة تعين المدخن على ترك التدخين، فهذا صحيح، ولكن لا تعينه تلك العقاقير واللصقات والأجهزة إن لم توجد عنده الرغبة والإرادة والتي هي أهم مكونات الإقلاع عن التدخين، وإنما دورها فقط في مساعدة بعض المدخنين على التغلب على بعض الأعراض التي قد يعاني منها بسبب توقفه عن التدخين الذي عود جسمه عليه طوال سنوات عديدة، وهي أعراض ليست بخطيرة أو صعبة ولا تظهر عند كل المدخنين لذلك يتم إعطاء المدخنين مثل هذه العلاجات. لكن في شهر رمضان الأمر يختلف تماماً فمكوث المدخنين بكل شجاعة لساعات طويلة بدون تدخين دليل على أن الإنسان بكل ما أعطاه الله من عقل وقوة إرادة قد استطاع التغلب على إدمان التدخين.

إذا هذه دعوة أخوية من القلب لإخواننا المدخنين بأن يقلعوا فوراً عن التدخين مرضاة لله وحبا لأولادهم وذويهم وحرصاً على

صحتهم وألا يكونوا سلعة لشركات التبغ التي قال احد ملاكها إننا نستهدف الشباب حتى نضمن سنوات طويلة من استهلاكه لمنتجاتنا قبل أن يصابه سرطان الرئة ويموت.

ما هي الفوائد المباشرة للتوقف عن التدخين (على المدى القريب)؟

بعد التوقف مباشرة عن التدخين يقوم جهاز الدوران بالتحسن والتخلص من أول أكسيد الكربون العالق به. كذلك فإن معدل ضربات القلب وضغط الدم يعودان إلى حالتها الطبيعية بعد أن كانا مرتفعين نسبياً وخلال أيام تتحسن حاسة الشم والتذوق بعد أن كانت ضعيفتين بسبب التدخين.

ما هي الفوائد الناتجة على المدى البعيد؟

الأشخاص الذين يتوقفون عن التدخين يعيشون أطول عمراً من أقرانهم الذين لا يزالون يدخنون فبعد تركهم للتدخين تصبح فرصتهم في الحياة كغيرهم من غير المدخنين وبعد 10 سنوات من الانقطاع فإن فرصة الوقاية بسرطان الرئة تقل بنسبة 30- 50% للمدخنين السابقين مقارنة بمن لا يزالون مدمنين على الدخان. كذلك يتم التغلب على أمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة.