

# التدخين

الموت البطيء



التدخين آفة مدنية كريهة أنزلت بالإنسان العليل والأمراض . وتأثيرها الضار لا يقتصر على القلب وضغط الدم والمجارى التنفسية والمعدة وأمراض أخطرها السرطان القاتل . بل تعداها إلى تلويث البيئة.

العجب أن الإنسان يقبل على شراء هذه السموم الفتاكة بلهفة وشوق بما حدثه في كيانه من تفاعل غريب يجعله يلح في طلبها إلى أن تقضى عليه .

إن التدخين يسبب أنواعا عديدة من السرطان أهمها سرطان الرئة .

ولك أن تتساءل

ما هي البراهين العلمية التي تثبت أن التدخين يسبب سرطان الرئة؟



## سيقول الخبراء جوابا على ذلك:

- إن سرطان الرئة مرض نادر جدا بين غير المدخنين
- إن نسبة الإصابات تزداد بازدياد عدد السجائر المستهلكة وازدياد مدة التدخين وتقل هذه النسبة تدريجيا عند الإقلاع عن التدخين مما يثبت العلاقة المباشرة بين التدخين وسرطان الرئة.
- إن لسرطان الرئة أنواعا عديدة، وإن زيادة سالإصابات هي نتيجة الزيادة التي حصلت في الأنواع السالتي يسببها التدخين، أما الأنواع الأخرى التي لا علاقة لها بالتدخين فقد بقيت تماما كما كانت قبل عصر «أمراض التبغ»
- إن هذه البراهين لا تترك مجالا للشك بأن التدخين هو سمن أهم مسببات سرطان الرئة.
- كما أن هناك دراسات تدل على أن التدخين هو أحد سمسببات سرطان المريء والمثانة.
- وللتدخين كذلك مضرار كبيرة جدا على الجنين حيث أثبتت الدراسات أن النساء الحوامل المدخنات معرضات بنسبة عالية للولادة قبل الأوان وللإجهاض ولولادة الجنين ميتا ولموت الطفل في الأسابيع الأولى بعد الولادة.
- سكما يقضي على أنوثة المرأة وجمالها فتصفر أسنانها سوتدبل شفاتها ويؤثر الدخان على نعومة صوتها ويترك

بها رائحة فبيحة لا تغادرها مهما تعطرت .  
كما أظهرت هذه الدراسات بأن تدخين الأم يسبب تقلصا في الشرايين الدماغية عند الجنين ، فالغاز الموجود في السجائر يمكن أن يعرقل عملية انتقال الأكسجين من الدم إلى الجنين ، إذ أن ارتفاع مستوى أول أكسيد الكربون في دماء الأجنة والأطفال المولودين من أمهات مدخنات يضعف من قدرة الدم على نقل الأكسجين.

وقد اكتشف كذلك أن التدخين يساعد على الصلغ إلى جانب مضرار التدخين الكثيرة وأنه من المؤثرات كذلك على تساقط الشعر ، فالنيكوتين يسرع بالصلغ الذي يصيب الكثيرين .

و أكدت إحدى الدراسات أن ٧٥٪ من الرجال المصابين بالصلغ تتراوح أعمارهم بين ٢١ - ٢٢ سنة كانوا من المدخنين وأن معظمهم كانوا قد بدؤوا بالتدخين وهم في سن الرابعة أو الخامسة عشر ، برغم العوامل الوراثية سللصلغ فإن المدخنين يفقدون شعرهم بأسرع مما يفقده سغيرهم .



## ما هي الدوافع التي تجعل الشاب أو المراهق يدخن؟

هناك عدة عوامل دون أن يكون لأي منها أفضلية أو أهمية خاصة على ما عداها ولكل شاب أو مراهق دوافعه

الخاصة التي قد تختلف عن دوافع الآخرين. وأهم هذه الدوافع هي كالآتي:

- تساهل الوالدين.

- روح المغامرة .

- تقليد الأصدقاء.

- توفر السجائر.

## سكيف تنجو من فح التدخين ؟

(المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخال).

- قرر أن تقتطع المبلغ الذي كنت تصرفه في التدخين

للتبرع به للفقراء واليتامى بشكل يومي أو لأي عمل

سخيري لأن الله تعالى يقول (وما تقدموا لأنفسكم من

سخير تجوده عند الله هو خيراً وأعظم أجراً).

أخي إبدأ من الآن بالإقلاع عن التدخين وقرر بشكل

قاطع أنك تريد الإقلاع فإن ذلك كما قال تعالى (من

عزم الأمور) وهذه الخطوات تساعدك على ذلك:

- حدد موعداً للإقلاع وليكن في أقرب فرصة ولا تسمح

لنفسك بالتأجيل حتى لا يؤثر ذلك على شخصيتك

سوقرارك.

- استعن بالله وادعه مخلصاً أن يمنحك القوة والتوفيق

لتحقيق ذلك : قال صلى الله عليه وسلم (وإذا استعنت

سفاستعن بالله).

- ضع أمام عينيك دائماً أخطار التدخين وعواقبه

وتذكر أن الله سائلك عن الصحة والعمر والمال.

- احذر أصدقاءك الذين يحاولون تنحيك عن الإقلاع

سعن التدخين وتذكر حديث الرسول صلى الله عليه وسلم



## سكيف تستمر ؟

بعد إقلاعك عن التدخين ستشعر باضطرابات في النوم أو تعب أو توتر وأرق أو جفاف بالفم ... هذه ساءعراض طبيعية في البداية ، لأن الجسم مازال متعلق سببالنيكوتين .

سخذ قسطا من الراحة ، ولا ترهق نفسك في هذه الفترة ، وامتنع عن تناول القهوة و الشاي والمشروبات الغازية المحتوية على الكافيين بعد الإفطار ، وجرب تمارين الاسترخاء والراحة النفسية ، واستشر طبيبا إذا دعت الضرورة ، واستعن على الصعوبات بكل ما يمكن أن يقويك من (حسن الصلة بالله سبحانه وتعالى سس، التقوى ، والعبادة).



## انتبه !

توقف عن التدخين .. تحافظ على صحتك .. واموالك اذا كان الخوف من الاصابة بسرطان الرئة او امراض القلب او الوفاة المبكرة ليس سببا كافيا للإقلاع عن التدخين فان الباحثين البريطانيين يدعون المدخنين الى النظر للمزايا المادية التي سيجنوها لو اقلعوا عن هذه العادة.

والتدخين عادة مكلفة خاصة في بريطانيا. فعلة السجائر الواحدة تكلف في بريطانيا ٤٣٣ جنيه استرليني (٦٣٠ دولار) مقارنة مع حوالي خمسة دولارت في الولايات المتحدة وقل من جنيهين (ثلاثة دولارات) في سفرنسا واسبانيا وايطاليا وبلجيكا.







ويقدر الباحثون ان البريطاني الذي يدخن علبة سجائر يوميا سيضيف الى رصيده في البنك ١٥٠٠ جنيه (٢٢٠٠ دولار) لو توقف عن التدخين لمدة عام.

وقال مايك ميرفي الطبيب بصندوق امبريال لابحاث السرطان في بريطانيا لرويترز «حتى تدخين عشر سجائر يوميا يكلف الكثير.»

واضاف ميرفي الذي قام فريقه من الباحثين بجمع هذه الارقام بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة التدخين في ١٤ مارس/ اذار «لكن الاستفادة الكبرى ستكون من نصيب صحتك. فالتدخين مسؤول عن حالة وفاة بين كل ثلاث بسبب السرطان في المملكة المتحدة وكل سيجارة تدخنها تنقص من عمرك حوالي احد عشرة دقيقة.»

سويتقد ميرفي وفريقه الذين يجرون ابحاثا حول ما اذا كان للعوامل الجينية تاثير على ادمان التدخين ان





العلاجات في المستقبل يمكن ان يتم تصميمها بشكل معين لمساعدة المدخنين على الاقلاع عن التدخين وهو ما يعترفون انه ليس بالامر الهين.

لكنهم يؤكدون ان هناك دائما فرصة للاقلاع عن التدخين بغض النظر عن طول الفترة التي قضاها المرء كمدخن. واطهرت الابحاث ان المدخنين الذين يقلعون عن التدخين قبل بلوغهم الخامسة والثلاثين من العمر يتجنبون تقريبا كل مخاطر الاصابة بالسرطان وغيره من الامراض وان الاقلاع قبل سن الخمسين يقلل الخطر بما يزيد على النصف .

وقال ميرفي « ان تشجيع المدخنين الحاليين على التوقف سيكون له تاثير في السنوات العشرين الى الثلاثين القادمة اكثر من تركيز جهودنا على منع اولئك الذين قد يكتسبون هذه العادة.»

سواردف قائلا «مازالت الحقيقة هي انه كلما اسرعت بالاقلاع عن التدخين كلما عظمت الفوائد على صحتك... وثروتك.»



## الفتوى

### سحك التدخين في الإسلام؟

سد التدخين حرام، لأنه من الخبائث  
سد وقد قال الله تعالى: وَيَحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتُ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ [الأعراف: ١٥٧]، ومحرم لأنه ضار بالصحة وسبب  
سلوفاة، وقد قال الله تعالى: وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُنَاوًا وظلماً فَهُوَ ضَلِيبِ  
نَارًا وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَبِيراً [النساء: ٢٩-٣٠]، ولزید من الفائدة في الموضوع طالع الفتوى رقم: ١٦٧١.

ونحب أن ننبه السائل إلى أنه ليس كل محرم ورد تحريمه بأية من القرآن، بل ولا حتى بحديث من السنة المطهرة،  
فالدخان يأتي تحريمه لأدلة عامة مثل: تحريم الخبائث، وتحريم كل ما يضر بصحة الإنسان ويؤدي بنفسه إلى  
ال تلف، وكذلك تحريم تبذير المال، وهناك أشياء تحرم للإجماع أو بالقياس أو لمخالفة مقاصد الشريعة العامة  
سأو لغير ذلك، ويكفي المسلم العامي الذي ليست لديه القدرة على معرفة حكم الله في المسألة أن يسأل أهل العلم



ويعمل بما يفتونه به، ولو أوردوا له دليل التحريم أو الحل كان نافذة وزيادة في الخير. وعلى من علم حكم الله في الأمر أن يبادر إلى امتثاله وألا يتعنت في طلب الأدلة التفصيلية على كل مسألة، ويقصر الأدلة على القرآن فقط أو على القرآن والسنة فقط، فلتتشرع الإسلامي مصادر تُخرى كالإجماع والقياس والاستحسان والاستصحاب سوالمصلحة المرسله وغيرها. والله أعلم.

مركز الفتوى الشبكة الإسلامية

رقم الفتوى: ٣٢٢٦٨

عنوان الفتوى: أدلة حريم الدخان

تاريخ الفتوى: الإثنين ٢٥ صفر ١٤٢٤ / ٢٨-٤-٢٠٠٣

تصميم و إنتاج مركز فنار.  
Designed and produced by Fanar.

© جميع الحقوق الطبع والنشر محفوظة - لمركز قطر الثقافي الإسلامي (فانار) ٢٠١٠.  
Copyright © 2010 Qatar Islamic Cultural Center (Fanar). All rights reserved.



شبكة فنار  
Dependent by Fanar

مركز مستند  
Certified Training Center

إشراف  
Supervised by

إدارة  
Directorship

TEL: +974 4425 0250 / 4464 7444 | FAX: +974 4425 0200 | P.O. Box 2204, Doha - Qatar | info@fanar.gov.qa | www.fanar.gov.qa