

การถือศีลอดกับการเลิกบุหรี่

﴿الصوم والإقلاع عن التدخين﴾

[ ไทย - Thai - تايلاندي ]

เว็บไซต์ [www.islamway.com](http://www.islamway.com)

แปลโดย : ยูซุฟ อิบน์ กะอ์

ผู้ตรวจทาน : ซุฟอัม อุษมาน

2009 - 1430

islamhouse.com

# ﴿ الصوم والإقلاع عن التدخين ﴾

« باللغة التايلاندية »

موقع طريق الإسلام

[www.islamway.com](http://www.islamway.com)

ترجمة: يوسف أبوبكر

مراجعة: صافي عثمان

2009 - 1430

[islamhouse.com](http://islamhouse.com)

## การถือศีลอดกับการเลิกบุหรี่

เดือนเราะมะฎอนอันประเสริฐเป็นเดือนแห่งการนำศาสนาอิสลามมาสู่การปฏิบัติ อบรมขัดเกลาด้านความยำเกรง เป็นเดือนแห่งการฝึกฝนและเปลี่ยนแปลงเพื่อก้าวไปสู่สิ่งที่ดีกว่า นับเป็นโอกาสที่ทรงคุณค่ายิ่งต่อการที่จะเลิกนิสัยหรือธรรมเนียมปฏิบัติที่ไม่ดีให้หมดไป ดังนั้นเดือนนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นในการปฏิรูปเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตอย่างเพิลิดเพิลินเสเพล เดือนเราะมะฎอนเป็นโอกาสทองสำหรับการจัดระเบียบวิถีชีวิตและขจัดความไร้ระบบ ความทะเยอทะยาน และความแข็งกระด้าง สำหรับผู้ที่มีความต้องการมุ่งมั่นในเรื่องดังกล่าว

ในทำนองเดียวกัน เดือนเราะมะฎอนถูกนับว่าเป็นเดือนแห่งการทดสอบในด้านการปฏิบัติ สอนให้มุสลิมรู้จักวิธีจะขัดเกลากิจวัตรในการดำเนินชีวิตและแนวคิดของเขา และหวนกลับไปทบทวนนิสัย ธรรมเนียมปฏิบัติ และความเคยชินบางประการของเขาว่าเป็นอย่างไร เช่นเดียวกันนั้น มันยังเป็นการเพิ่มความเข้มแข็งเรื่องความมุ่งมั่นในระดับปัจเจกบุคคล และได้ตระหนักอย่างแน่วแน่ต่อการเฝ้ามองของอัลลอฮ์ในทุกกิจการและงานต่างๆ

“การสูบบุหรี่” เป็นอีกเรื่องที่หลักการศาสนาปฏิเสธมาโดยตลอดหรือแม้กระทั่งผู้ที่มีสติปัญญาที่สมบูรณ์เองก็ไม่ยอมรับ การสูบบุหรี่คือที่มาของอันตรายในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ ชีวิต และทรัพย์สินอย่างไม่สามารถที่จะประมาณได้

มีคำยืนยันจากการทำวิจัยทางวิชาการว่า มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างไม่สามารถแยกออกจากกันได้ระหว่างการสูบบุหรี่กับผู้ที่เป็โรคมะเร็งปอด โรคตับแข็ง โรคเส้นโลหิตอุดตัน โรคเจ็บหน้าอก โรคมะเร็งริมฝีปาก โรคระบบทางเดินหายใจ โรคหลอดเลือด และโรคร้ายชนิดอื่นๆ อีกมากมาย

ลองพิจารณาถึงสถิติที่พิษบุหรี่ได้คร่าชีวิตผู้คนในโลกนี้ในแต่ละปีเป็นจำนวนหลายล้านคน ซึ่งอายุของพวกเขาอยู่ระหว่าง 34 - 65 ปี จะไม่มีใครได้รับความปลอดภัยจากพิษควันบุหรี่ แม้กระทั่งเด็กทารกที่อยู่ในครรภ์ของมารดา

ดังนั้นท่านจะเลิกจากการสูบบุหรี่ได้อย่างไร?

วิธีการที่จะช่วยให้ท่านเลิกสูบบุหรี่ได้ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. กำหนดแผนในการที่ท่านต้องการจะเลิกสูบบุหรี่ เพื่อสนองตอบคำดำรัสแห่งอัลลอฮ์

ที่ว่า

﴿مِنَ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾

ความหมาย “แท้จริงมันคือส่วนหนึ่งจากกิจการที่เด็ดเดี่ยว” (อาล อิมรอน :

186)

2. กำหนดระยะเวลาในการเลิกบุหรี่อย่างชัดเจน ให้เป็นระยะเวลาที่สั้นที่สุดไม่ควรให้ล่าช้าเกินไปเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อบุคลิกภาพและกำหนดการของท่าน

3. จงขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮ์และขอความช่วยเหลือต่อพระองค์ด้วยความบริสุทธิ์ใจ ให้พระองค์ได้มอบความเข้มแข็งและประทานความสำเร็จ จนกระทั่งท่านได้บรรลุถึงความสำเร็จในเรื่องดังกล่าว ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม กล่าวว่า

### «وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنِ بِاللَّهِ»

ความหมาย “และเมื่อท่านขอความช่วยเหลือ ก็จงขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮ์”

4. พยายามยับยั้งเอาความอันตรายที่เกิดจากการสูบบุหรี่และโทษอันแสนสาหัสมาวางไว้ต่อหน้า และโปรดรำลึกเสมอว่าในวันกิยามะฮ์อัลลอฮ์จะถามท่านถึงเรื่องสุขภาพ อายุ และทรัพย์สินได้ใช้ไปอย่างไรบ้าง

5. ให้ความพยายามในการติดต่อกับเพื่อนฝูงที่สูบบุหรี่ด้วยกัน (ไม่ว่าจะเป็นญาติใกล้ชิดพรรคพวกหรือเพื่อนฝูง) เพื่อร่วมกันทำสัญญาหย่าศึกกับบุหรี่ เป็นการกระทำที่เรียกร่องไปสู่ความดีงามและจะยิ่งเพิ่มให้ท่านมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าในการที่จะละทิ้งการสูบบุหรี่ เพราะบุคคลหนึ่งจะต้องอยู่ร่วมกับพรรคพวกเพื่อนฝูง ไม่ใช่อยู่ได้เพียงตัวคนเดียวโดยลำพัง อัลลอฮ์ตะอะลาตรัสว่า

### ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾

ความหมาย “และพวกเจ้าจงช่วยเหลือซึ่งกันและกันในเรื่องคุณธรรมและความยำเกรง และอย่าได้ช่วยเหลือกันในเรื่องที่เป็นบาปและเป็นศัตรูกัน” (อัลมาอิเดฮ์ : 2)

ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม กล่าวว่า

### «من دل على خير فله أجر مثل فاعله»

ความหมาย “ผู้ใดที่ชี้แนะให้คนอื่นทำความดี เขาจะได้รับภาคผลบุญแห่งความดีเหมือนกับผู้ที่ได้กระทำ”

6. จงระวังเพื่อนฝูงของท่านที่พยายามชักจูงท่านให้หันเหออกจากการเลิกสูบบุหรี่ ท่านพยายามรำลึกถึงพจนารถแห่งท่านนบีมุฮัมมัด ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ที่กล่าวว่า

### «المراء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخال»

ความหมาย “บุคคลนั้นจะดำเนินชีวิตตามแนวทางของผู้ที่เป็นเพื่อนของเขา ดังนั้นจงพิจารณาคนที่จะยึดเอามาเป็นเพื่อน”

7. ประกาศเจตนารมณ์ของท่านให้ภรรยา สมาชิกในครอบครัว และคนที่ท่านเคารพนับถือทราบ เพราะพวกเขาจะเป็นผู้ที่อยู่เบื้องหลังที่สำคัญในการให้กำลังใจให้การสนับสนุนท่าน อินชาอัลลอฮฺ

8. จงกำหนดโดยการตัดเงินจากส่วนที่ท่านเคยใช้ซื้อบุญหรือ แล้วนำไปบริจาคให้แก่บรรดาคนยากจนและเด็กกำพร้าเป็นรายวัน เพราะอัลลอฮฺตะอะลาตรัสว่า

﴿ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرًا  
وَأَعْظَمَ أَجْرًا ﴾

ความหมาย “และความดีอันใดที่พวกเจ้าได้กระทำไว้เพื่อตัวของพวกเจ้าเอง พวกเจ้าก็จะได้พบมัน ณ ที่อัลลอฮฺ ซึ่งเป็นความดีงามและผลตอบแทนก็ยิ่งใหญ่มากกว่า” (อัลมูซซัหมิล : 20)

9. จงขวยโอกาสจากการถือศีลอดในการที่จะให้มันช่วยท่านบรรลุถึงเป้าหมายที่วางไว้แล้วยังช่วยให้ท่านได้ใกล้ชิดต่ออัลลอฮฺ และตระหนักถึงการเฝ้ามองของพระองค์มากยิ่งขึ้น ดังคำตรัสของอัลลอฮฺที่ว่า

﴿ مَا يَكُونُ مِنْ نَجْوَى ثَلَاثَةٍ إِلَّا هُوَ رَابِعُهُمْ وَلَا خَمْسَةٍ إِلَّا هُوَ سَادِسُهُمْ وَلَا أَدْنَى مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْثَرَ إِلَّا هُوَ مَعَهُمْ أَيْنَمَا كَانُوا ثُمَّ يُنَبِّئُهُمْ بِمَا عَمِلُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ ﴾

ความหมาย “การซุบซิบกันในระหว่างสามคนจะไม่เกิดขึ้นเว้นแต่พระองค์จะทรงเป็นที่สี่ของพวกเขา และมันจะไม่เกิดขึ้นในระหว่างห้าคนเว้นแต่พระองค์จะทรงเป็นที่หกของพวกเขา และมันจะไม่เกิดขึ้นในจำนวนที่น้อยกว่านั้นหรือจะไม่เกิดขึ้นในจำนวนที่มากกว่านั้นเว้นแต่พระองค์จะทรงอยู่ร่วมกับพวกเขาไม่ว่าพวกเขาจะอยู่ ณ แห่งไหนใด ต่อจากนั้นพระองค์ก็จะทรงแจ้งให้พวกเขาได้รับทราบในวันกิยามะฮฺ” (อัลมูญาดะละฮฺ : 7)

10. จะเกิดแรงปะทะขึ้นภายในที่ทำให้ท่านอยากกลับไปสูบบุหรี่อีก ดังนั้นท่านจงพยายามรำลึกถึงคำตรัสของอัลลอฮฺตะอะลาที่ว่า

﴿ إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ ﴾

ความหมาย “แท้จริงบรรดาผู้ที่ยำเกรงนั้นเมื่อมีคำชี้แนะ (ให้กระทำการที่ฝ่าฝืน  
ต่อบทบัญญัติศาสนา) ใดๆ จากชัยฏอนมาประสบแก่เขาพวกเขาจะรำลึกได้  
แล้วทันใดพวกเขาจะมองเห็น” (อัลอะอฺรอฟ : 201)

และท่านอย่าลืมคำตรัสของอัลลอฮฺที่ว่า

﴿وَمَا يَنْزَعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ  
عَلِيمٌ﴾

ความหมาย “และหากมีการยั่วยุใดๆ จากชัยฏอนกำลังยั่วยุเจ้าอยู่ ดังนั้นจง  
ขอความคุ้มครองต่ออัลลอฮฺเถิด แท้จริงพระองค์เป็นผู้ทรงได้ยินผู้ทรงรอบรู้”  
(อัลอะอฺรอฟ : 200)

11. ให้ไปพบทันตแพทย์แล้วให้เขาขจัดสิ่งสกปรกและคราบบุหรี่ย่อยออกเพื่อเป็นการกำจัด  
ร่องรอยและกลิ่นที่น่ารังเกียจออกไปให้หมดสิ้น ต่อจากนั้นใช้สิวากหรือไม้กั้นแปรงสีฟัน โดยให้  
พยายามรำลึกถึงพจนารถแห่งท่านนบีมุฮัมมัด คืออัลลิลลอฮฺอะลยียะฮ์ลิล์ม ที่กล่าวว่า

«السواك مطهرة للفم مرضاة للرب»

ความหมาย “สิวาก (การแปรงฟัน) เป็นการทำความสะอาดช่องปาก เป็นการ  
สร้างความพอพระทัยให้แก่พระผู้อภิบาล”

12. จงรำลึกเสมอว่าท่านกำลังมีชีวิตรอยู่ในเดือนของการถือศีลอด ด้วยกับเหตุผล  
ดังกล่าวนี้มันจะส่งผลให้ท่านสามารถละทิ้งต่อสิ่งที่ไม่ดีและน่ารังเกียจทั้งหลายแหล่ และการสูบ  
บุหรี่ยี่เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ไม่ดีและเป็นอันตรายซึ่งนับเป็นความจำเป็นที่ต้องละทิ้งมันให้ได้  
อัลลอฮฺตะอะลาตรัสว่า

﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾

ความหมาย “และจะอนุมัติให้แก่พวกเขาซึ่งบรรดาสิ่งที่ดีงาม และจะให้เป็น  
สิ่งที่ต้องห้ามแก่พวกเขาซึ่งบรรดาสิ่งที่ชั่วช้า” (อัลอะอฺรอฟ : 157)

13. ฟังรับรู้ไว้เลยว่าส่วนใหญ่แล้วจะเกิดอาการเปรี๊ยะปากขึ้นในช่วง 2-3 เดือนแรก  
หลังจากที่เลิกสูบบุหรี่ ดังนั้นจำเป็นต่อท่านที่จะต้องเตรียมพร้อมสำหรับการเผชิญหน้าในทุก  
สภาวะการณ์ที่มันจะเรียกร้องท่านกลับไปสูบบุหรี่อีก อาทิ จะเกิดอาการกระวนกระวาย สับสน  
หงุดหงิด ต้องการเอาใจเพื่อน เป็นต้น หากเกิดอาการอย่างที่กล่าวมาจงหาวิธีการหรือสื่อที่สอดคล้อง  
รับกับสติปัญญาและสอดคล้องกับบทบัญญัติ เพราะว่าการสูบบุหรี่ไม่สามารถช่วยให้มันสมอง

แก้ไขปัญหานั้นได้ได้เลย และพึงรำลึกอยู่เสมอว่าผู้ใดที่ยำเกรงต่ออัลลอฮฺพระองค์จะทรงให้เขามีทางออก

14. จำเป็นที่ท่านจะต้องแยกแยะอย่าหลงประเด็นระหว่างการสูบบุหรี่เป็นการคลายเครียดหรือเป็นความเท่ เพราะผลจากการวิจัยและการค้นคว้าศึกษายืนยันแล้วว่าการสูบบุหรี่ไม่ได้เป็นอย่างที่ท่านเข้าใจ

15. ท่านจงรำลึกอยู่เสมอว่าความปรารถนาอย่างแรงกล้าบวกกับความตั้งใจอย่างแน่วแน่ ซึ่งมีปรากฏชัดอยู่ในการถือศีลอดและการงดอาหารการกิน การดื่ม และงดการสนองอารมณ์ใคร์นั้น เป็นตัวช่วยสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะทำให้ท่านเลิกสูบบุหรี่ และจะช่วยลดภาวะความต้องการที่จะสูบได้มากที่สุดทีเดียว จงขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮฺให้มีความอดทนและจงละหมาดท่านอย่าได้ปล่อยให้อีกาสทองสูญหายไปในเดือนเราะมะฎอนอันประเสริฐนี้

16. หลังจากที่ท่านเลิกสูบบุหรี่ท่านจะมีความรู้สึกกระสับกระส่ายเวลานอน อ่อนเพลีย และสับสนวุ่นวาย ริมฝีปากแห้ง สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นเรื่องธรรมชาติที่จะเกิดขึ้นกับร่างกายของมนุษย์ เพราะว่าร่างกายยังมีความผูกพันอยู่กับนิโคติน ดังนั้นจงเอาเวลาส่วนหนึ่งเพื่อเป็นการผ่อนคลายและอย่ากดดันตัวท่านเองในช่วงเวลานี้ และห้ามดื่มกาแฟ ชา หรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของก้ำขหรือกาเฟอีนหลังจากละศีลอด และลองฝึกฝนด้านอารมณ์ให้รู้จักปล่อยวาง จงทำร่างกายให้มีความอบอุ่น และจงปรึกษาแพทย์ในกรณีที่มีความจำเป็น จงขอความช่วยเหลือจากอัลลอฮฺต่อภารงานอันแสนยากเข็ญนี้ด้วยกับทุกวิธีที่สามารถทำให้ท่านมีความเข้มแข็งขึ้น อาทิเช่น การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่ออัลลอฮฺ เพิ่มความยำเกรง ทำอิบาดะฮฺให้มากๆ หากำลังใจจากสมาชิกในครอบครัว และด้วยการมีความตั้งใจอย่างมุ่งมั่นแน่วแน่

17. จงหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีการสูบบุหรี่และสถานที่ที่มีผู้สูบบุหรี่อย่างแพร่หลาย ท่านจงพยายามรำลึกถึงพจนารถแห่งท่านนบีมุฮัมมัด ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลิม ที่กล่าวว่า

« فمن اتقى الشبهات استبرأ لدينه وعرضه »

ความหมาย “ดังนั้นผู้ใดที่เฝ้าระวังสิ่งคลุมเครือ ก็เท่ากับทำให้ศาสนาและเกียรติของเขาบริสุทธิ์”

18. หากท่านเป็นผู้หนึ่งเห็นว่าการสูบบุหรี่เป็นสิ่งหะลาละ (อนมุฮัม) แล้วทำไมท่านไม่กล่าวพระนามของอัลลอฮฺ (บิสมิลลาฮฺ) ทุกครั้งก่อนที่จะเริ่มสูบ ให้เหมือนกับเวลาที่ท่านดื่มสิ่งของที่อัลลอฮฺหะลาละให้ท่าน ???

19. หากท่านเป็นผู้หนึ่งเห็นว่าการสูบบุหรี่เป็นสิ่งหะลาละ แล้วทำไมท่านไม่กล่าวสรรเสริญ (อัลฮัมดุลิลลาฮฺ) หลังจากสูบเสร็จ ให้เหมือนกับเวลาที่ท่านดื่มสิ่งของที่อัลลอฮฺหะลาละให้ ???

20. หากท่านเป็นผู้หนึ่งเห็นว่าบุหรี่เป็นเนยะมัด (เป็นความโปรดปราน) แล้วทำไมท่านถึงได้ขี้มันด้วยกับรองเท้าทุกครั้งหลังจากที่สูบเสร็จ ???

21. หากท่านเห็นว่าการสูญบุหรีเป็นเรื่องปกติธรรมดา แล้วทำไมท่านถึงไม่สูบต่อหน้าพ่อ  
แม่ของท่าน หรือสูบต่อหน้าเจ้านายในเวลาทำงานหรือที่ทำงานของท่าน ???

22. หากท่านเห็นว่าการสูญบุหรีเป็นเรื่องสนุกคล้ายเครียด แล้วทำไมท่านไม่สอนบุตร  
หลานของท่านหรือสั่งเสียให้พวกเขาได้สูบมันล่ะ ???

23. ประการสุดท้ายจงปฏิบัติตามสัญญาของท่านอย่างเข้มแข็งมุ่งมั่น และจงเชื่อมั่นอย่างหนัก  
แน่นว่าพระองค์อัลลอฮ์จะทรงช่วยเหลือท่าน และจงขอคู่อำดีต่อพระองค์ตะอะลาทรงประทาน  
ความสำเร็จให้แก่ท่าน