

23 خطوة للإقلاع عن التدخين في رمضان

إن شهر رمضان الكريم بما يحمل من رسالة عملية تربوية في التقوى والتهذيب والتغيير إلى الأفضل هو مناسبة قيمة للتخلي عن العادات السيئة؛ ولعل أشهرها وأخطرها هو التدخين. فكيف تقلع عن التدخين في رمضان؟ في هذا التقرير سنتعرف على 23 خطوة للإقلاع عن التدخين في رمضان.

لا شك أن شهر رمضان بمثابة ثورة تصحيح على جميع المسارات الحياتية، وهو فرصة ثمينة لتنظيم الحياة وتخليصها من الفوضى والرتابة والجمود لمن أراد ذلك. ولعل أفضل فرصة هي التخلي نهائياً عن التدخين في رمضان، فإذا انتقضى شهر رمضان أصبح المدخن من غير المدخنين.

كما يُعدّ شهر رمضان اختباراً عملياً يتعلم المسلم كيف يهذب من سلوكياته وأفكاره، ويعيد النظر في بعض عاداته وتقاليده ومألوفاته، كذلك تقوية الإرادة الذاتية، وحسن المراقبة لله في كل الأعمال. ومن ثم فهو مدعاة للتخلص من التدخين في رمضان.

والتدخين في رمضان وفي غير رمضان، من الأمور التي لا يُقرّها الدين، فضلاً عن العقل السليم، والتدخين فيه من الأضرار ما لا يُعدّ ولا يحصى على الصحة، والنفس، والمال. وأكدت الأبحاث العلمية أن هناك علاقة وثيقة بين التدخين وكل من سرطان الرئة - وتليف الكبد - وأمراض الشريان التاجي - الذبحة الصدرية - سرطان الفم، والبلعوم، والحنجرة، وأمراض أخرى عديدة.

وتذكر الإحصائيات أعداداً بالملايين في العالم يفتك بها التدخين سنوياً، وتتراوح أعمارهم بين 34 - 65 عامًا. ولم يسلم من التدخين حتى الأجنة في بطون أمهاتهن!! فكيف تقلع عن التدخين في رمضان؟

الخطوات التي يجب اتباعها للإقلاع عن التدخين في رمضان

من أجل الإقلاع عن التدخين في رمضان، عليك أن تتبع الخطوات والنصائح التالية، بهدف التخلي عن هذه العادة السيئة والخطيرة:

1 - قرّر بشكل قاطع أنك تريد الإقلاع عن التدخين في رمضان، فإن ذلك كما يقول الله تعالى: "مَنْ عَزَمَ الْأُمُورَ".

- 2 - حدّد موعد الإقلاع عن التدخين في رمضان، وليكن في أقرب فرصة، ولا تسمح لنفسك بالتأجيل حتى لا يؤثر ذلك على شخصيتك وقرارك.
- 3 - استعن بالله وادعه مخلصاً أن يمنحك القوة والتوفيق لتحقيق ذلك، قال النبي (ﷺ): “وإذا استعنت فاستعن بالله.
- 4 - ضع أمام عينيك دائماً أخطار التدخين وعواقبه الوخيمة، وتذكّر أن الله سيسألك عن الصحة، والعمر، والمال.
- 5 - حاول أن تجد رفيق لك من المدخنين (قريب - صديق - زميل)؛ لتتعهدها معاً على ترك التدخين، فهذا أدعى للخير، ويزيدك إصراراً على ترك التدخين، والمرء بإخوانه لا بنفسه فقط، قال الله تعالى: “وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ”، وقول النبي (ﷺ): “من دل على خير فله أجر مثل فاعله.”
- 6 - احذر أصدقاءك الذين يحاولون تنحيّتك عن الإقلاع عن التدخين، وتذكّر حديث رسول الله (ﷺ): “المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخال.”
- 7 - أبلغ زوجك وأهلك ومن تثق بهم بقرارك، فإنهم سيكونون مصدر دعم مهم لك إن شاء الله.
- 8 - قرّر أن تقتطع مبلغ المال الذي كنت تصرفه على التدخين للتبرّع به للفقراء واليتامى بشكل يومي؛ لأن الله تعالى يقول: “وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرٌ وَأَعْظَمُ أَجْراً.”
- 9 - استثمر الصيام في تدعيم قرارك؛ فكن أكثر قرباً لله ومراقبة له لقوله تعالى: “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.”
- 10 - سيتولد لديك صراع داخلي للعودة إلى التدخين؛ فتذكر قول الله تعالى: “إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ”، ولا تنس قول الله تعالى: “وَأِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ.”

11 - اذهب لطبيب الأسنان واطلب منه أن يزيل كل رواسب وأوساخ التدخين من أسنانك؛ للتخلص من آثاره ورائحته الكريهة، ثم استعمل **السواك** والفرشاة والمعجون، وتذكر قول النبي (ﷺ): “السواك مطهرة للفم مرضاة للرب.

12 - تذكر أنك في شهر الصوم، وأن ذلك يقتضي ترك الخبائث والمنكرات، والتدخين من الخبائث والمضار التي يجب تركها قال تعالى : **وَيُجِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ**.”.

13 - اعلم أن غالبية الانتكاسات تحدث خلال الأشهر الثلاثة الأولى بعد الامتناع عن التدخين، فعليك أن تكون مستعداً لمواجهة كل الظروف التي كانت تدعوك للتدخين، مثل: حالات (القلق - والتوتر - الانزعاج - 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 ألا تخلط بين التدخين والارتياح أو الإبداع؛ لأن الأبحاث والدراسات 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 والصلاة، ولا تدع الفرصة تفوتك في رمضان.

16 - بعد إقلاعه عن التدخين ستشعر باضطرابات في النوم أو تعب أو توتر، وتأفف أو جفاف بالفم.. هذه أعراض طبيعية في البداية؛ لأن الجسم ما زال متعلقاً بالنيكوتين؛ خذ قسطاً من الراحة، ولا ترهق نفسك في هذه الفترة، وامتنع عن تناول القهوة والشاي والمشروبات الغازية المحتوية على الكافيين بعد الإفطار، وجرب تمارين الاسترخاء والراحة النفسية، وخذ حماماً دافئاً قبل النوم، واستشر طبيباً إذا دعت الضرورة، واستعن على تلك الصعوبات بكل ما يمكن أن يقويك: (حسن الصلة بالله سبحانه، التقوى، والعبادة - الدعم العائلي - الإرادة القوية).

17 - تجنب الأماكن التي يكثر فيها التدخين والمدخنون، وتذكر قول رسول الله (ﷺ): “فمن اتقى الشبهات استبرأ لدينه وعرضه”.

18 - إن كنت ممن يرون أن شرب السجارة حلال، فلما لا تُسَمِّ الله قبل بداية كل سيجارة كأني شراب أحله الله عز وجل؟



19 - وإن كنت ممن يرون أن شرب السيجارة حلال، فلماذا لا تحمد الله بعد نهاية كل سيجارة كأني شراب أحله الله؟

20 - إذا كنت ممن يرون أن السيجارة نعمة، فلماذا دائماً تَطْؤُها بالحداء عندما تنتهي من شربها؟

21 - إذا كانت السيجارة شيئاً عادياً، فلماذا لا تشربها أمام والديك أو رؤسائك في العمل؟

22 - إذا كنت ترى أن السيجارة متعة خاصة، فلماذا لا تعلمها أولادك أو توصيهم بها؟

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

محمود إسماعيل شل - مراجعة علمية الدكتور هبة ياسين