



## الخطوات العشر للتخلص من عادة التدخين

### الخطوة الأولى:

القناعة التامة بأنك واقع في ذنب وبلاء، يجب عليك أن تسعى للتخلص منه فإذا اقتنعت بهذا الشر، والذنب ساقك هذا إلى **الخطوة التالية:**

### الخطوة الثانية:

الرغبة الجادة والعزيمة الصادقة في التخلص من هذا الوباء، فإذا اقتنعت أنه ذنب وبلاء، ثم كانت لديك رغبة جادة، ونية صادقة في التخلص منه كان ذلك سبيلاً صحيحاً للنجاة، ويكون ذلك مشروطاً بأن تكون تلك رغبة داخلية، فإنه لا يمكن للعبء أن يغير ما بظاهره حتى يغير ما بداخله، يقول تعالى: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ). [الرعد: ١١]

**فإذا وُجِدَت العزيمة والرغبة فعليك بالخطوة التالية:**



## الخطوات العشر للتخلص من عادة التدخين



بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله وكفى، وصلاة وسلاماً على النبي المصطفى، وعلى آله وصحبه ومن اهتدى،  
أما بعد:

فهذه خطوات عشر للتخلص من عادة التدخين المشينة، والطريق المهين فكم حرمت هذه العادة شاباً من شبابه، وزوجاً من زوجته وأولاده، ومحباً للمسجد من مسجده، وحيياً من لقاء أهله وإخوانه، ومخالطة أقاربه وجيرانه، وأحبابه وخلانه، ومن هذا المنطلق فهذه رسالة مختصرة لكل من أراد الخلاص من هذه العادة السيئة.

**وفي هذه الرسالة سأحرص جاهداً على مساعدتك أخي المدخن**

**بهذه الخطوات العشر التالية:**





البلاء واستثقلته تلك العادة الرعناء، فعلم بدائه أحد الحكماء فجاء إليه ثم قال له: يا أيها الخليفة علاجك في **عزمة من عزمات الرجال، فهمم الرجال تزيل الجبال**، فأخذت هذه الكلمة منه مأخذها وقال: صدق الحكيم، ثم عزم عزمة من عزمات الرجال، فأقلع عن تلك العادة، وتخلص من تلك البلية. **فيا أيها المدخن: عزمة من عزمات الرجال، اعزم بعزيمة رجل أن تقلع عن هذا الذنب وهذا البلاء، فإذا تبت توبة نصوحاً، وعزيمة بعزيمة صادق جادٍ على الترك فعليك بالخطوة التالية:**

### الخطوة الرابعة:

تعرف على مخاطر وأضرار هذا البلاء، واطلع على تلك الصور المأساوية التي تهتكت فيها الحناجر، واسودت فيها الرئتان، وتضخم فيها القلب، فإن هذه من الخطوات التي تعينك بجد للصدق في الترك، وعدم العود للفعل، فإذا علمت بأنه سبب رئيس في كثير من الأمراض والبلايا، وعرفت أنه سبيل إلى الهلاك حملتك نفسك على الثبات على الترك.



### الخطوة الثالثة:

التوبة النصوح لله عز وجل فإذا وجدت الرغبة الصادقة فأقلع بعزيمة صادق وتوبة راغب، واجعل نيتك في الترك لله، فإنه خير معين وأعظم حافظ، واحذر أشد الحذر من التسويف فإنه البلاء بعينه، وبه الهلاك التام... واعلم أنه مهما طال بك البلاء، وتعلقت نفسك به، فإن توبة صادقة مُخلصة لله تعالى هي من أعظم الأسباب للخلاص من هذا البلاء والنجاة منه. وتيقن أنه يحتاج لك مع هذه التوبة عزيمة جادة، ونفس تواقة قوية تحفزك على عدم العود لهذا البلاء.

**يُذكر** أن ابن خليفة من الخلفاء كانت فيه عادة قبيحة ألا وهي أكل التراب وهو صغير، وشب على تلك العادة الرذيلة، حتى كبر وتثقل في مناصبه حتى أصبح خليفة، وهو لا زال على عادته فأتى بالأطباء والحكماء، فما أفلحوا في علاجه، يصفون له الدواء فيأخذ به ثم يلبث أن يعود لما تعود عليه، حتى طال به





**فإذا تعرفت على هذه المخاطر، وتلك المفاصد فعليك بالخطوة التالية:**

### الخطوة الخامسة:

استخدام البديل عن ذلك العود الرذيل، بعود السنة الطاهر، والسواك الرطب فعليك بكثرة السواك، فإنه مطهرة للفم، ومرضاة للرب، ومع استخدامك للبديل

**فعليك بالاهتمام بالخطوة التالية:**



### الخطوة السادسة:

جاهد النفس على الثبات على الترك، فإن من أعدائك نفسك التي بين جنبيك فجاهدها على الترك، ولا تترك لها فرصة للعبث بك، فالفنفس إن أتبعته هواها فاعلم أنها مهلكتك لا محالة، وتذكر دائماً، بل ليكن شعارك قول الحق تبارك وتعالى: (وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ) [العنكبوت: ٦٩].

**ومن المجاهدة زيارة العيادات التي تكافح التدخين، ويُعالج فيها المدخنون فإن هذا من طلب العلاج المشروع، وطرق الباب الصحيح، وأنت مع مجاهدتك لنفسك دائماً لا تنس ما في الخطوة التالية:**



**وتيقن:** أن التدخين يؤدي إلى الإصابة بسرطان الرئة والتهابها المزمن وتصلب الشرايين، ويؤدي إلى الإصابة بمرض السيل الرئوي، والربو المزمن ويؤدي إلى الإصابة بسرطان الحنجرة، ويؤدي إلى الإصابة بضيق التنفس وهو يزيد عدد ضربات القلب، ويؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم ويؤدي إلى الإصابة بسرطان الشفة، واللسان، والفم، والبلعوم، والمريء والبنكرياس، ويؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة والاثنى عشر، ويؤدي إلى الإصابة بسرطان المثانة وقرحتها، ويؤدي إلى الإصابة بسرطان الكلى إلى غيرها من الأمراض التي أعرضت عنها خشية الإطالة.

### أخي الكريم:

فكر - أخي - دائماً في المآلات والعواقب، فاجلس مع نفسك ساعة، ثم فكر وتفكر، ماذا بعد هذا الولع بهذه السيجارة، وما عاقبة التمادي والانهماك فيها؟ وإلى متى الواقع المرء؟ لو تأملت العواقب لعلمت أنها عواقب وخيمة، أمراض وأسقام، وحرمان وآلام، ثم - والعياذ بالله - قد تكون خاتمة سوء وشقاء إلا من رحم الله عز وجل.



ولما تعاطى السيجارة فُسِدَتْ أَخْلَاقُهُ، وَضَعُفَتْ ذَاكِرَتُهُ، وَسَاءَ طَبْعُهُ، وَقَلَّ فِي النَّاسِ حَيَاؤُهُ . ثُمَّ اسْتَمَرَّ عَلَى حَالِهِ وَهُوَ يَعْجَبُ فِي الدِّخَانِ عَجْبًا، حَتَّى تَرَكَ دِرَاسَتَهُ وَالتَّحَقُّقَ بِوَضَافَةِ لَيْسَتْ هِيَ أَمْنِيَّتُهُ فِي صَغَرِهِ، وَلَا فِي مَسْتَوَى ذِكَايَتِهِ .  
إنه عندما دخل بوابة الهلاك، بوابة عالم الأحزان، شرب الدخان الذي جر عليه جميع الشرور من المخدرات والمفترات، فما زال على هذا الطريق المشين الذي أسودَّ فيه وجهه بعد قلبه. وظل على هذا الحال حتى التَّمَّ له على صحبة هم للفساد قواد وللرذيلة رواد، فسلك سبيلهم، وتخلق بأخلاقهم، فاكتسب منهم رذيلَ الأخلاق وفاحشَ القول، وقبيحَ الفعال، وظلوا جميعاً في الفساد يتقلبون ومن الرذائل يعيون وتتوسعت بهم المعاصي والآثام، فكل يوم لهم قصة فساد، وحكاية ضلال.

وفي يوم من الأيام سطو على سيارة فسرقوها وأخذوا يلعبون بها، وأصوات الأغاني صاخبة، وهم في حال لا يعلمه إلا علامُ الغيوب، ومع سرعتهم بهذه السيارة، وهم أربعة في أعمار الزهور، ارتطموا بعمود إنارة فهلكوا جميعاً ولا حول ولا قوة إلا بالله.

**خاتمة** لا يتمناها عاقل، ونهاية مخيفة مؤسفة، وحال لا يُظن بها الحُسْن وهي للسوء أقرب، وبعد هذه الخاتمة، والعاقبة السيئة فإن أردت الخلاص من هؤلاء الرفقاء **فعليك بالخطوة التالية:**

### الخطوة السابعة:

احذر ثم احذر من صحبة أهل الغي والفساد، فإنهم سبب الشقاء، والعودة للبلاء فإذا نجاك الله من هذا البلاء فتجنب رفقاء السوء والشقاء، فمهما كانت عندك من عزيمة، وصدق توبة، وعلاج فإن جلسة مع رفقاء السوء ستعيدك لما كنت عليه وأشر.  
واعلم أن شياطين الجن والإنس لن يتركوك حتى يعيدوك ثم يهلكوك، فصحبة أهل الغي والفساد من أعظم أسباب الانتكاسات، وضياع الأعمار، وفساد الخاتمة والعياذ بالله.

### وتأمل معي قصة هذا الشاب:

شابٌ كان خيرة شباب زمانه، كان الأول في دراسته، والبار بوالدته، شاب سوي لبيب ذكي، فلما أشد عودته، وبَدَتْ رَجُولَتُهُ، وتعلقت به أمه، سولت له نفسه فسلك طريق الغواية فتعاطى أول طريقه شُرْبَ الدخان فانفتحت عليه بوابة الهلاك فساء حاله، وفَسِلَ في دراسته، وأغضب أمه، وقبلها ربه.





### الخطوة الأخيرة:

كثرة الدعاء واللجوء إلى الله تعالى بأن ينجيك ويخلصك مما أنت فيه وأن يثبتك على الترك، فانطرح بين يدي الكريم في طلب العون والثبات فإن من قصد بابه رُشد، وأفلح ونجا وهُدي، ومن ضلَّ عن بابه غوى وانحرف أسأل الله لي ولك السلامة والعافية.

**وختاماً:** أوصيك بأن تعمل بهذه الخطوات، وتقلب النظر فيها بين الفينة والأخرى فتيقن أنها ستساعدك - بإذن الله تعالى - للخلاص من هذه العادة. أسأل الله بأسمائه الحسنى وصفاته العلى بأن يماضيك من كل بلاء ويسعدك في الدارين، وأن يجعلك من المباركين.. اللهم آمين..

والسلام عليك ورحمة الله وبركاته.

وكتبها لك الفقير  
إلى عفو سيده ومولاه  
د. ظافر بن حسن آل جبعان  
www.aljebaan.com

### الخطوة الثامنة:

عليك بصحبة الصالحين، وترك صحبة الضالين البطالين، فإن الصالحين لا يفشون مواطن الشبهات، ولا يأتون مواطن الريب، فمجالسهم ضياء وصلاح ومصاحبتهم بر وفلاح، لا يحثون إلا على الخير، ولا يدعون إلا إلى البر، فإذا رافقت هؤلاء الطيبين فعليك بالخطوة التالية:

### الخطوة التاسعة:

اشغل وقتك بالمفيد، واحذر الفراغ، فإن الفراغ يدعو لممارسة هذه العادة السيئة، وبعد هذه الخطوات ليكن أول أمرك وأوسطه وآخره ما في هذه  
الخطوة الأخيرة:

