

نصائح للإقلاع عن التدخين	عنوان الخطبة
١/إباحة الإسلام لكل طيب وتحريمه لكل خبيث ٢/بعض النصوص الواردة في الوحيين المحذرة من التدخين والمبينة لأضراره ٣/أسباب تفشي وباء ظاهرة التدخين ٤/خطوات الإقلاع عن التدخين والوسائل المعينة على ذلك	عناصر الخطبة
محمد السبر	الشيخ
٧	عدد الصفحات

### الخطبة الأولى:

الحمد لله الذي أحل لعباده الطيبات، وحرّم عليهم الخبائث والمنكرات،  
 أحمده وأشكره على ما أولانا من الخيرات والبركات، وأشهد أن لا إله إلا  
 الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، صلى وسلم عليه  
 وعلى آله وأصحابه، وأتباعه بإحسان إلى يوم الدين.



أما بعد: فاتقوا الله عباده فيما تأتون وما تذرّون: (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا) [الطلاق: ٢].

عباد الله: لم يكن التدخين موجوداً في زمن رسول الله -صلى الله عليه وسلم-، ولو وجد لنهى عنه، وقد أتى الإسلام بأصول تامة، وحرّم كل ضار بالجسم والمال، لكي يحفظ على المسلم نفسه وعقله وماله، قال تعالى: (وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ) [الأعراف: ١٥٧]، والدخان من الخبائث يسبب الأمراض ورائحته كريهة.

وقال تعالى: (وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ) [البقرة: ١٩٥]، والدخان يوقع في الأمراض المهلكة.

وقال تعالى: (وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ) [النساء: ٢٩]، والتدخين قتل بطيء للنفس، سم يقتل شاربه ببطء في الدنيا.



وقال تعالى: (وَلَا تُبَدِّرْ تَبَدِيرًا \* إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا) [الإسراء: ٢٦-٢٧]، والتدخين تبذير وإضاعة للأموال، وقد "نهى رسول الله -صلى الله عليه وسلم- عن إضاعة المال".

وروي في الحديث: "لا ضرر ولا ضرار"، والدخان ضرر لشاربه وجليسه وماله وأهله. والتدخين يؤذي من حولك، ولقد نهى الرسول -صلى الله عليه وسلم- عن أكل الثوم والبصل لمن يذهب إلى الصلاة في المسجد حتى لا يؤذي المصلين بالرائحة الكريهة، والملائكة تتأذى مما يتأذى منه بنو آدم.

وقد كشف الطب الحديث ضرره، وبين عوارضه، وحين نعرض أضرار التبغ على النصوص والقواعد الشرعية لا شك أن مقدماتها تؤدي إلى نتيجة واحدة، وهي: أن التدخين حرام.

التدخين عادة سيئة تسبب ضرراً وآذى للفرد والمجتمع، والإسلام أتى بنصوص عامة تحرم كل ضار بالجسم أو مؤذ أو متلف للمال، فالدخان من



الخبائث الضارة كرهه الرائحة، وهو انتحار بطيء وقتل للنفس، فقد ثبت علمياً أنه سبب رئيس للإصابة بالأمراض الخطيرة، بل ويتسبب في الوفاة، ويتضاعف احتمال وفاة المدخن مع تقدم العمر.

التدخين عبء ثقيل على المجتمع صحياً واقتصادياً واجتماعياً، ويشكل خطراً جسيماً على المدخنين ومن حولهم خاصة الأطفال.

وأسباب هذه العادة السيئة ضعف الإيمان والجهل، ومعظم البالغين بدأوا في ممارسة عادة التدخين الضارة في سن المراهقة، وذلك للأسباب التالية الفضول والرغبة في تجريب ما يستعمله الغير، وتشجيع الأصدقاء من خلال ضغوط المدخنين منهم على غير المدخنين، وتقليد الوالدين أو أحد أفراد الأسرة، فقد ثبت أن أكثر المدخنين يأتون من أسر مدخنة، والتأثر بالإعلانات والأفلام والمسلسلات التي تروج لممارسة هذه العادة الضارة.

وما من داء إلا وله دواء علمه من علمه، وجهله من جهله، وأول خطوات الإقلاع عن التدخين: التوبة، والاستغفار، والصيام يعين المسلم على تجنب



khutabaa.com



ص.ب 156528 الرياض 11788



+966 555 33 222 4



info@khutabaa.com

تلك العادة السيئة، والامتناع عن ممارستها حتى ينجو من تبعاتها، والسواك مرضاة للرب، ومطهرة للفم، والعزيمة الصادقة باتخاذ قرار نهائي بالإقلاع عن التدخين نابع من إرادته، وإعلام الأسرة ورفاقه بهذه الخطوة المباركة، ليعينوه ويشجعوه، ومن المهم إزالة كل ما يذكره بممارسة عادة التدخين كالطفايات، وتجنب مصاحبة المدخنين، فالصاحب صاحب.

والبعض يحتاج إلى الاستعانة بالطرق الحديثة في هذا المجال، باللجوء للعيادات الطبية التي تساعد على الإقلاع عن التدخين، والتخلي عنه تدريجياً، وقراءة تجارب الناجحين في هذا الباب، لذلك نهيى بكل المدخنين أن يبادروا بالإقلاع عن التدخين، والصبر، والمجاهدة، واللجوء إلى العيادات وأهل الخبرة في العلاج حتى ننطلق نحو مستوى صحي أفضل.

والدور المجتمعي مهم في مكافحة هذه الآفة ومنعها في الأماكن العامة مراعاة للذوق العام.



khutabaa.com



ص.ب 156528 الرياض 11788



+ 966 555 33 222 4



info@khutabaa.com

بَارِكْ اللهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ وَالسَّنةِ، وَنَفَعْنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِمَا مِنْ آيَاتِ  
وَالذِّكْرِ وَالْحِكْمَةِ.

أَقُولُ قَوْلِي هَذَا، وَأَسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ فَاسْتَغْفِرُوهُ، إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ  
الرَّحِيمُ.



khutabaa.com



ص.ب. الرياض 156528 11788



+ 966 555 33 222 4



info@khutabaa.com

## الخطبة الثانية:

الحمد لله وكفى، وسلام على عباده الذين اصطفى.

وبعد: فاتقوا الله -عباد الله- حق التقوى، واعلموا أن الأمور والعادات التي تتضمن مخالفات وخبائث لا بد أن يحذرهما المرء، ويجاهد نفسه على ترك المألوفات الضارة التي تعودها، والإسلام يدعو المؤمنين أن يكونوا أقوياء لا أن يضعفوا قوتهم بالتدخين وغيره من العادات الضارة التي تضر الصحة والعقل، وتورث الفتور والإدمان، كالتبغ والشيشة وغيرها، والجلوس في مقاهيها وتجمعاتها، فهي خطوة لما هو أخطر كالمخدرات والمسكرات، والحازم لا يعجزه بالصبر والعزيمة الإقلاع عنها مع الدعاء، والاستعانة بالله، فهو المعين والهادي إلى سواء السبيل.



khutabaa.com



ص.ب 156528 الرياض 11788



+ 966 555 33 222 4



info@khutabaa.com