

# معالحج

خال من التدخين



## أخي الحاج المدخن

جدد حياتك بفريضة الحج والتوقف عن التدخين

مع تحيات برنامج مكافحة التدخين  
وزارة الصحة - المملكة العربية السعودية

[www.tcp-sa.org](http://www.tcp-sa.org)



وزارة الصحة  
الهيئة العامة للغذاء والدواء  
برنامج مكافحة التدخين

# قدمت للبلد الأمين لطفاً امتنع عن التدخين



التدخين حرام شرعاً، ومضر بإجماع علماء الطب. وفي الحج حيث ازدحام الناس، واختناق الأنفاس والتقارب في المساكن، فإن ضرر التدخين متعدد ومتيقن للغير، سواء بالخطورة الصحية أو بخطورة إمكانية إشعال الحرائق. والحج فرصة كبيرة للإقلاع عنه، والتوبة منه، ومن تركه لله أبدله الله خيراً منه. لذا يتمنى برنامج مكافحة التدخين في وزارة الصحة بالمملكة العربية السعودية من خلال هذه المطوية البسيطة أن تكون معيناً للحاج والمعتمر وكل من يسكن مكة المكرمة والمدينة المنورة في أن تساعد على تقوية الإرادة والنجاح في التوقف الفوري والنهائي عن أفة التدخين أو أي وسيلة أخرى يتم عبرها استخدام التبغ.

أطفئ نار الدخان  
و  
جدد نور الإيمان



## لهذه الأسباب أنت تعصي الله بالدخان:

الدخان معصية للمولى عز وجل اجمع عليها كل العلماء

دون استثناء ولهذا الإجماع أسباب منها: إن الدخان يفسد

صحة الجسم وهو أمر حرمه الإسلام لقوله تعالى:

(وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا)

وقوله عز وجل: (وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ):

والدخان من الخبائث التي حرمها الإسلام لقوله تعالى

(وَيَجْعَلْ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمِ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ).

والدخان يضر من حولك من أخوانك واهلك وأولادك وهذا أمر

حرمته الإسلام لقوله عز وجل (وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ

وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغْيِرًا مَّا كَتَبْنَا فَقَدْ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا).

ولقول المصطفى صلى الله عليه وسلم (لا ضرر ولا ضرار).



التدخين معصية للرحمن

و فساد لصحة الأبدان

# كيف تتوقف عن التدخين

١. أخلص النية أولاً للمولى عز وجل بأنك تريد التوقف عن التدخين مرضاة له في عدم إيذاء الجسم الذي استودعه الله عندك أمانة وعدم إيذاء الآخرين.

واطلب من مولى عز وجل أن يعينك ويوفقك على التخلص من هذه الآفة الممرضة.

٢. الاستعانة بطبيب أو عيادة مكافحة التدخين.

٣. بناء إرادة قوية في التخلص من هذه العادة السيئة واجعل شعارك: رضاء ربي وصحة جسمي وأطفالي خير من لذة يتبعها أذى.

٤. إملأ جميع أوقات فراغك بأمر مفيدة تشغلك عن التفكير في طلب الدخان



## توقف عن التدخين

# تذكر أخي الحاج بأنك:

٢. في أقدس بقاع العالم في بلد الله الحرام فلا تلوث هواءها بالدخان.

٣. قد عزمت النية الصادقة لحج بيت الله الحرام فلا تكدر نيتك بالدخان.

٤. إذا أشعلت سيجارة فانك تؤذي ضيوف الرحمن وربما كانت سيجارتك سبب في اختناق رجل مسن أو امرأة.

٥. قد تكون سببا في اندلاع حريقا فهناك الكثير من الحرائق سببها التدخين.

٦. تحتاج لجسم معافى حتى تستطيع إكمال مناسك الحج والتدخين ربما يكون سببا في إصابتك بالتهاب الصدر الحاد وضعف المناعة.



## التدخين

يقتل خمسة ملايين إنسان سنوياً

## فلا تكن أحدهم