



## 13450 – أفقد أعصابي مع المدخنين فماذا أفعل ؟

### السؤال

أنا طالبة مسلمة تغضب بسرعة على المدخنين . أنا أفقد أعصابي عندما يُدخن أي شخص أمامي . أعلم أن ما أفعله من الأنانية ، لكن الدخان يُضايقني ويسبب لي صعوبة في التنفس ، وتنور عيناي ، وأشعر بالدوار منه . والدتي تقول لي إنّ عليّ أن أتحكم في نفسي ، لكنني أرد دائماً بالقول : "إن ذلك ليس خطئي" ، لكن هل عليّ أن أتحكم في نفسي ؟ أحاول تحقيق ذلك لكنني لا أستطيع . لقد قرأت كل ما ورد على موقعك ، لكن يظهر أنني لا أستطيع أن أتحكم في أعصابي . هل هناك أي شيء يمكنني فعله ؟ أم أنّ فعلني ذلك هو من الخطأ الذي يغفره الله ؟.

### الإجابة المفصلة

الحمد لله.

أولاً :

الدخان من المحرمات ولمعرفة الدليل على تحريمها انظر إلى السؤال رقم ( 1812 ) ( 10922 )

ثانياً :

لو كان كل إنسان يستطيع العيش في هذه الدنيا على حسب ما يريد وكيفما يشتهي لم يكن في هذه الدنيا بلاء ولا صلح وصفها بالقدر ، ولا وجدت هنالك المشكلات التي تحتاج إلى حل وعلاج ولكن الحقيقة أنها امتزجت حلاوة ومرارة وعدوبية وجفاء ، وكلنا يسعى جاهداً في تطبيق حياته وتذليلها وفق ما يريد وتشتهي نفسه ويتمنى من الآخرين أن يفهموا ذلك منه ، ولكن دون ذلك عقبات وعقبات وهذه هي حقيقة الدنيا التي مهما تمعنا فيها فمآلها ومنتهاها الكدر والأسى.

إن مشاعر الغضب التي تنتابك كردة فعل لمن يدخن أمامك هي مشاعر واقعية لها ما يبررها في الأصل والحقيقة ، بل إنني أزيد فأقول إن جمهور العقلاة يوافقونك طبعاً وسجيحةً على هذه المشاعر التي تنبع من الحياة الطبيعية واستهجان القبائح من الأعمال الرذيلة الدينية ناهيك عن كونك تتضررين جسدياً من هذا الدخان .

بيد أن الإنسان لابد وأن يفقه كيف يمكنه التعبير عن مشاعره تجاه الأشياء والموافق التي يُحس أنها لا تتلائم مع تفكيره وسجيته ، وحيث استطاع الإنسان أن يتجاوز هذه العقبة بنجاح فإنه يكون قد خطى الخطوة الصحيحة نحو الهدف المنشود .

ومن هنا لابد وأن نعلم أن الناس لا تستجيب لرغبة الأمر على وجه الإجبار والسلطة ، بل تبتعد عن صاحب ذلك الطبع بعيداً مع



إيمانها بأن ما يقول أو يطلب هو في نفسه صحيح مقبول .

إن مجرد شعورك بالغضب تجاه هؤلاء للأسباب التي ذكرتِ أمر مقبول ، ولكن الغضب وحده لا يأتي بنتيجة مرضية في أغلب الأحوال ، وإن السيطرة على الأعصاب والمشاعر والبحث عن إيصالها بالطريق المناسب يوصل الإنسان لمُراده من أقصر الطرق وأسهلها ، فهل جربت أن عبرت عن مدى استيائك من الدخان وما يسببه لك من الأضرار بأسلوب الهدوء والاستئذان ؟

إن معظم المدخنين إذا طلب منهم الإقلاع عنه بأسلوب هادئ يشرح السبب ويقدم العذر الغالب أنهم يستجيبون على الفور .

وعلى العكس من ذلك فإنهم يردون على من أساء نصّهم بأسوأ من ذلك إلا من رحم الله ، وإذا كان الإنسان يهمه الوصول إلى طلبه فلا بد أن يتحلى بالصبر والأناة وحسن المنطق وال الحوار.

لقد تساءلت " هل على أن أتحكم في نفسي " قطعاً سوف يكون الجواب نعم ، مع هؤلاء ومع غيرهم من الناس ، فكم في الدنيا مما يثير الغضب ؟

إن ضبط النفس والمشاعر لابد وأن يكون من أولويات تفكيرك وأهدافك ، ولقد أرشدنا نبينا الكريم الرحيم عندما جاءه ذلك الرجل فقال له : يا رسول الله أوصني فقال الرسول صلى الله عليه وسلم : لا تغضب ، فردد الرجل السؤال مراراً ، فقال الرسول له لا تغضب ) رواه البخاري ( 6116 )

وكيف سيعيش الإنسان لو لم يتحلى بالصبر؟

حاولي التحكم في أعصابك بكل طريق ممكن ، حاولي إنتقاء الصديقات اللواتي يساعدنـك على ضبط النفس والتحلي بالصبر .

ابتعدـي عن كل ما يدعو إلى إغضابـك ويـستثيرـكـكـ ، من الأصدقاء والزمـلـاء ، وحاولي قدر الإمكان اجتنـابـ المواقـفـ المـهـيجـةـ للـغـضـبـ .

استعينـيـ أولاًـ وآخـراًـ بـالـدـعـاءـ وـسـؤـالـ اللهـ تـعـالـىـ أـنـ يـلـهـمـكـ الصـبـرـ عـلـىـ كـلـ شـيءـ .

ولا تقولـيـ إنـكـ لا تستـطـعيـنـ أـنـ تـحـكـمـيـ فـيـ أـعـصـابـكـ ، فـإـنـ الإـحـسـاسـ بـالـفـشـلـ وـهـمـ رـبـماـ قـادـ إـلـىـ أـنـ يـصـبـحـ حـقـيقـةـ مـعـ الـاسـتـسـلامـ لـهـ وـالـرـضـىـ بـهـ .

وأـنـتـ بـعـزـيمـتـكـ وـصـدـقـ نـيـتـكـ سـوـفـ تـصـلـيـنـ بـإـذـنـ اللهـ تـعـالـىـ إـلـىـ مـاـ تـرـيـدـيـنـ ، هـذـاـ مـعـ الـعـلـمـ بـأـنـكـ رـبـماـ تـعـانـيـنـ مـنـ ذـلـكـ فـيـ الـبـداـيـةـ وـلـكـ ثـقـيـ أـنـكـ سـوـفـ تـسـيـطـرـيـنـ عـلـىـ نـفـسـكـ فـيـ النـهاـيـةـ وـأـنـ ذـلـكـ الـمـرـ وـالـعـنـاءـ سـوـفـ يـسـتـحـيلـ عـسـلـأـ يـوـمـ تـجـنـيـنـ ثـمـرـتـهـ .

وـالـلـهـ أـعـلـمـ .