

Varje år dör 8-10000 människor enbart i Sverige till följd av rökning! Bara denna vetenskap borde få alla människor att sluta röka. För oss muslimer finns det ännu större anledning till att sluta och jag ska i denna artikel försöka att presentera bevis för att rökning verkligen är haram.

Med rökning menas all tobak som man andas in/drar ner i sina lungor som tex. från cigaretter, cigarrer, pipor, vattenpipor. Rökningen är vida spridd bland muslimer och tyvärr fortsätter den att öka trots vetenskapen om dess faror.

De stora erkända Ulama (lärda inom Islam) som tex. Qaradawi, Albani, Al-Ghazali, Ibn Baz, Bouti, är alla överens om att rökning är haram.

Varför är det då Haram?

Det finns massor av bevis för detta och det viktigaste är helt enkelt att rökning är skadligt. Skadligt för tron, hälsan, miljön, familjen, de sociala relationerna, välfärden osv.

## 1. Skadligt för Tron:

Rökning förstör en persons bön. En rökare luktar illa och Allahs budbärare (saas) har sagt: ”Den som ätit vitlök eller lök bör undvika att komma till moskén. De bör stanna i sitt hem. Änglarna skadas av det som är skadligt för människor.” (Al-Bukhari, Muslim)

Ni måste väl hålla med om att en person som röker luktar minst lika illa som en som har ätit vitlök. Så hur ska han då göra för att inte förstöra för de som kommer till fredagsbönen?

Rökning förstör också fastan. Det är mycket svårt för en rökare att avstå från cigaretter en hel dag. Om han klarar det så brukar han bryta fastan med en cigarett istället för med nyttiga dadlar och mjölk. Kanske klarar han att fasta Ramadan men den frivilliga fastan blir alltför svår för honom och han missar mycket av Allahs belöning på grund av detta.

## 2. Skadligt för hälsan:

Som jag sa i inledningen så dör 8-10000 människor i Sverige varje år till följd av rökning. Rökningen orsakar en mängd olika sjukdomar som de flesta i förlängningen leder till en för tidig död. Några exempel är hjärtkärlsjukdomar (hjärtinfarkt, kärlkramp, kärlförträngningar i benen), cancer (i lungorna, munnen, matstrupen, magsäcken, urinvägarna, bröstet, livmodern mm), lungsjukdomar (astma, kronisk obstruktiv lungsjukdom), magsår, infertilitet (barnlöshet), impotens (oförmåga till att

ha samlag hos män). Rökning under graviditet kan orsaka skador på barnet.

Viktigt är att påpeka att redan en cigarett per dag medför ökad risk för sjukdom.

Allah (swt) säger i Koranen: "Döda inte er själva, Allah visar er stor nåd" (An-Nisa: 29)

Han säger också: "...låt inte era egna händer medverka till er undergång." (Al-Baqarah: 195)

Profeten Muhammad (saas) sa: "Den som tar gift och dödar sig själv med det kommer att få ta gift i helvetet och han kommer att få stanna där i evig tid." (Al-Bukhari, Muslim)

### 3. Skadligt för förståndet och styrkan:

En person som är beroende av rökning kan inte koncentrera sig och tänka klart om han inte får röka regelbundet. En rökare blir på så sätt slav till cigaretterna istället för att vara Allahs slav och tjänare. Han har förlorat sin viljestyrka och har blivit svag och beroende. Allah (swt) vill att hans tjänare ska vara starka och kunna kontrollera sina begär.

"Ja, Allah vill vända sig till er och innesluta er i Sin nåd, men de som går dit deras begär driver dem vill leda er bort (för alltid från den raka vägen)." (An-Nisa: 27)

### 4. Skadligt för miljön/omgivningen.

Rökare förstör miljön för sina bröder och systrar. Det är bevisat att passiva rökare har ökad risk att drabbas av sjukdomar som tex. astma, allergi och cancer. Särskilt farligt är det för barnen.

Profeten (saas) sa: "Den som tror på Allah och domedagen ska inte skada sin granne." (Al-Bukhari)

### 5. Skadligt för egendomen:

Rökare slösar bort sina pengar på dyra cigaretter som är haram och till ingen nytta. Vi kommer alla att bli frågade på domedagen om hur vi har spenderat våra tillgångar.

"Slösa inte bort era tillgångar. Slösarna är demonernas bröder och djävulen visade stor otacksamhet mot sin Herre." (Al-Isra: 26-27)

### 6. Dåliga förebilder:

Rökare är dåliga förebilder för sina barn och för andra muslimer.

Handlingar påverkar mer än ord. Barn gör som de vuxna gör och inte vad de säger.

Hur ska man göra för att sluta röka?

Det är inte lätt att sluta röka. Ingen påstår det. Beroendet är starkt men den belöning som man får från Allah (swt) i detta liv med bättre hälsa, ekonomi osv. och i nästa liv är värt allt besvär. För att kunna sluta måste man lita på Allah (swt), att Han kommer att hjälpa en och ge en styrka. ”När du väl har fattat ditt beslut sätt då din lit till Allah. Allah älskar dem som sätter sin lit till Honom.” (Al-Imran: 159)

Några tips för att göra det enklare:

- Sluta genast!
- Undvik att umgås med rökare.
- Undvik platser där rökning förekommer.
- Undvik mat som framkallar ”röksug”.
- Stötta varandra.
- Försök med medicinska preparat som gör det lättare, tex. nikotintuggummi eller plåster.

Och Till slut:

Övervinn djävulens viskningar som ständigt försöker få dig att återfalla i beroendet av rökning.

”Kämpa mot dessa djävulens bundsförvanter, djävulens list är enbart svaghet.” (An-Nisaa: 76)

## Referenser:

Koranens budskap, översatt av Muhammad Knut Bergström

Läkemedelsboken 1999/2000

Smoking; A Social Poison, Muhammad al-Jibaly