

Rökning - ett samhälls gift

Av: *Dr. Muhammad Jibaly*

Ur: *Smoking – A Social Poison*

Noter av: *En broder i Islâm*

Enbart ett fåtal av dem som är beroende av att röka lyckas sluta. Anledningarna till detta är många. Det som följer är några exempel på orsaker till varför kampen om att sluta röka försvåras:

- a) De substanser som finns i cigaretter är utav beroendeframkallande natur.
- b) De som röker är inte helt övertygade huruvida det de gör är tillåtet eller ej.
- c) De, rökarna, har ej en stark beslutsamhet gällande att hålla sig borta från rökningen.

Det som följer är ett par förslag på åtgärder som kan assistera en person i hans/hennes kamp mot ett rökfriare liv:

Medel för att sluta röka:

1) Tillit till Allah

Man ska uppriktigt ha tillit till Allah, och vara helt fastställd vid att sluta röka och att man aldrig igen ska återvända till den där förförliga vanan och därmed handla i enlighet med Allahs beordring:

”...och när du väl har fattat ditt beslut, sätt då din lit till Allah...(Al-Imran 3:159)

2) Sträva för att uppnå Allahs välbehag

Allah har lovat att assistera en vars strävan är för Hans sak. Allah säger i Koranen:

”Men dem som strävar och kämpar för Vår sak skall Vi sannerligen leda på de vägar som för till Oss. Allah är alltid med dem som gör det goda och det rätta.”

(Al-'Ankabut 29:69)

En person som vill sluta röka bör således sträva ivrigt och tålmodigt, vetandes om att Allah kommer att skänka honom styrka och ihärdighet.

3) Uppriktig åkallan (Du'a) ¹

¹ Åkallan är en typ av dyrkan så som Profeten (sallallahu 'aleyhi wa sallam) sade: **”Åkallan är dyrkan”** (Musnad Ahmad (3/271), Adab al-Mufrad av Imam Al-Bukhari (735), Abu Dawud (1479), Tirmidhi (3247), Ibn Majah (3828) Sheikh Al-Albani och Imam at-Tirmidhi har klassat den Autentisk.

När en troende har en önskan som han vill ha uppfylld så vänder han sig vanligtvis till Allah på ett underkuvat och tillgivet sätt samtidigt som han ber Honom om att uppfylla hans begäran.² Detta är sannerligen ett av de mest effektiva sätten att uppnå en önskan på.

Allah säger i Koranen:

”Er Herre säger: ”Be till Mig, så skall Jag besvara er [bön]. ” (Surah Ghafir 40:60)

Detta är vad en rökare bör göra: vända sig uppriktigt och underkuvat till Allah, kalla på Honom vid tider då åkallan accepteras³ och då be Honom, upprepade gånger att fria en från ens avskyvärda last.

4) Att vidta åtgärder utan fördröjning

Sluta direkt istället för att hävda att göra det gradvis är ett bättre alternativ. Inställningen att ta det steg för steg är inställningen en person som inte litar på sin beslutsamhet samt viljestyrkan Allah skänkt honom har. Låt oss ta sahaba⁴ och förbjudet kring alkohol som exempel. Allah säger i Koranen:

² Sheikh Ibn Uthaymin (rahimahullah) sade: ”Känn till att åkallan (du'a) finns i två typer, Åkallan i form av förfrågan och åkallan i form av dyrkan.

Åkallan som är förfrågan är att be om något man är i behov av. Om detta sker mellan skapelsen och sin Herre är det en typ av dyrkan...

Åkallan i dyrkan är dyrkan som utförs av någon i hopp om belöning eller i fruktan för bestraffning, detta är endast tillåtet till Allah och den som utför detta till någon vid sidan av Allah har gjort sig skyldig till shirk och har gått ut ur religionen... (Sharh Thalathah al-Usul (sid.56))

³ Tider då åkallan besvaras:

- Sista delen av natten
- Fredagen
- Mellan Adhan och Iqamah
- I Sujûd
- Den resande
- Den förtryckte
- När regnet faller
- Arafah dagen
- Vid hörandet av tuppens gal
- Ödets natt
- Den fastandes åkallan tills det att han bryter sin fasta

För bevis och vidare diskussion kring dessa tider se boken *Al-Nabdh ul Mustataabah fi ad-Dawaat al Mustajaabah* av Sheikh Salim al-Hilali.

⁴ Sahabi, pl. Sahaba Imam Ibn Kathir sade: ”en Sahabi är den som sett profeten i ett tillstånd av tro (Islam)... (Fath ul Mughith fi taliq ala ikhtisar ulum il Hadith (sid.203))

Imam Ibn Hajr al-Asqalani sade: ”Det mest korrekta som sagts är att en sahabi är den som träffat profeten (sallallahu alahi wa sallam) i ett tillstånd av tro och sedan dött som Muslim...” (al-Isabah (vol.1 sid.10))

Imam Ibn Kathir sade: ”Och alla sahabah är pålitliga enligt Ahlus Sunnah wal jama” (Ikhtisar ulum il hadith (sid.204))

Troende! Rusdrycker och spel om pengar, alla hedniska bruk och spådomskonst är ingenting annat än Djävulens skamliga påfund; håll er borta från allt sådant, för att det skall gå er väl i händer. Djävulen vill med hjälp av rusdrycker och spel om pengar framkalla fiendskap och hat mellan er och få er att glömma Allah och plikten att förrätta bönen. Vill ni inte upphöra [med allt detta]? (Al Maidah 5:90-91)

Så fort denna befallning nådde följeslagarna så hällde de direkt ut all den alkohol de hade och sade ” Vi upphör, vår Herre. Vi upphör!”. De gjorde detta trots att de vars beroende är alkohol vanligtvis har ett starkare fäste vid sin drog än vad rökare har. ⁵

5) Att man avstår från dåligt sällskap

Undvik dåligt sällskap så som rökare och miljöer där folk röker och där lukten finns.⁶

6) Att ändra på ens diet

Att ändra på ens matvanor genom att avstå från mat och dryck som kan stärka ens sug efter cigaretter så som kryddor, kött, te och kaffe är ytterligare sådant som hjälper en på traven mot en rökfriare tillvaro. Grönsaker och frukt funkar som bra ersättare.

7) Att man får medicinsk vård

Använd medicin som av legitimerade läkare godkänts och rekommenderats. Nikotinplåster och tuggummin är endast exempel.

8) Att ta upp striden mot Djävulen

Fördriv viskningarna från Satan som konstant försöker ingjuta i människan att hon är svag och inkapabel att avstå från synder. Som Allah säger:

Djävulen [ingav dem att varna er]; han vill injuga [i er] fruktan för sina förbundna. Ni skall inte frukta dem - frukta Mig, om ni är troende!(Al Imran 3:175)

De troende kämpar för Allahs sak, men förnekarna av sanningen kämpar de onda makternas kamp. Kämpa därför mot dessa Djävulens bundsförvanter; Djävulens list är [enbart] svaghet.

(An-Nisa 4:76)

⁵ Detta är utan tvekan av profetens anhängares dygder och goda karaktär. Profeten (sallallahu alahi wa sallam) sade: ”*Det bästa folket är min generation sedan den där efter, sedan den där efter...*” (Sahih al-Bukhari (6065)).

⁶ Profeten (sallallahu alahi wa sallam) sade: ”*En person är på sin väns religion, så titta vem ni tar som era vänner.*” (Abu Dawud (4833), Tirmidhi (2378), Musnad at-Tiyalasi (2573), Musnad Ahmad (1/418) Sheikh Al-Albani sade: Hasan (God)