13450 ـ 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 ، وتتورم عيناي ، وأشعر بالدوار منه . والدتي تقول لي إنّ عليّ أن أتحكم في نفسي ، لكني أرد دائما بالقول : " إن ذلك ليس خطئي " ، لكن هل علي أن أتحكم في نفسي ؟ أحاول تحقيق ذلك لكني لا أستطيع . لقد قرأت كل ما ورد على موقعك ، لكن يظهر أني لا أستطيع أن أتحكم في أعصابي . هل هناك أي شيء يمكنني فعله ؟ أم أن فعلي ذلك هو من الخطأ الذي يغفره الله ؟.

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

أولاً :

الدخان من المحرمات ولمعرفة الدليل على تحريمه انظري 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 صحّ وصفها بالكدر ، ولا وجدت هنالك المشكلات التي تحتاج إلى حل وعلاج ولكن الحقيقة أنها امتزجت حلاوة ومرارة وعذوبة وجفاء ، وكلنا يسعى جاهداً في تطبيع حياته وتذليلها وفق مايريد وتشتهي نفسه ويتمنى من الآخرين أن يفهموا ذلك منه ، ولكن دون ذلك عقبات وعقبات وهذه هي حقيقة الدنيا التي مهما تمتعنا 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 العقلاء يوافقونك طبعاً وسجيةً على هذه المشاعر التي تنبع من الحياة الطبيعية واستهجان القبائح من الأعمال الرذيلة الدنيئة ناهيك عن كونك تتضررين جسدياً من هذا الدخان .

بيد أن الإنسان لابد وأن يفقه كيف يمكنه التعبير عن مشاعره تجاه الأشياء والمواقف 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 الآمر 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 لايأتي 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 طُلب منهم الإقلاع عنه بأسلوب هادئ يشرح السبب ويقدم العذر الغالب أنهم يستجيبون على الفور .

وعلى العكس من ذلك فإنهم يردون على من أساء نصحهم بأسوأ من ذلك إلا من رحم الله , وإذا كان الإنسان يهمه الوصول إلى طلبه فلابد أن يتحلى بالصبر والأناة وحسن المنطق والحوار.

لقد تساءلت " هل علي أن أتحكم في نفسي " قطعاً سوف يكون الجواب نعم ، مع هؤلاء و مع 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 يتحل بالصبر؟

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

ابتعدي عن كل ما يدعو إلى إغضابك ويستثير أعصابك ، من الأصدقاء والزملاء ، وحاولي قدر الإمكان اجتناب المواقف المهيجة للغضب .

استعيني أولاً وآخراً بالدعاء وسؤال الله تعالى أن يلهمك الصبر على كل شيء.

ولا تقولي إنك لا تستطيعين أن تتحكمي في أعصابك ، فإن الإحساس بالفشل وهمٌ ربما قاد إلى أن يصبح حقيقة مع الاستسلام له والرضى به .

وأنت بعزيمتك وصدق نيتك سوف تصلين بإذن الله تعالى إلى ما تريدين ، هذا مع العلم بأنك ربما تعانين من ذلك في البداية ولكن ثقي أنك سوف تسيطرين على نفسك في النهاية وأن ذلك المر والعناء سوف يستحيل عسلاً يوم تجنين ثمرته .

والله اعلم .