

কেন করছেন ধূমপান?

মূল

মুহাম্মদ বিন ইব্রাহিম আল হানদ

অনুবাদ

আতাউস সানাদ

মাকতাবাতুল হাসান

কেন করছেন ধূমপান?

মূল আরবি গ্রন্থ : শি মা-বা তুলাখদিন

প্রথম প্রকাশ : এপ্রিল ২০২১

গ্রন্থস্বত্ব : প্রকাশক কর্তৃক সংরক্ষিত

প্রকাশনায়

মাকতাবাতুল হাসান

গিয়ার্ড গার্ডেন বুক কমপ্লেক্স

৩৭ নর্থ ব্রুক হল রোড, বাংলাবাজার, ঢাকা

☎ ০১৭৮৭০০৭০৩০

মুদ্রণ : শাহরিয়ার প্রিন্টার্স, ৪/১ পাটুয়াটুলি সেন, ঢাকা

অনলাইন পরিবেশক :

rokomari.com - wafilife.com - quickkart.com

ISBN : 978-984-8012-77-2

Web : maktabatulhasan.com

Fixed Price : 50Tk

Keno Korchen Dhoompan?

By Muhammad Ibn Ibrahim An-hamd

Published by : Maktabatul Hasan, Bangladesh

E-mail : info.maktabatulhasan@gmail.com | fb/Maktabahasan

২ • কেন করছেন ধূমপান?

﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾

এবং নিজ হাতে নিজেদেরকে ধ্বংসে নিক্ষেপ করো না। সৎকর্ম অবলম্বন করো। নিশ্চয় আল্লাহ সৎকর্মশীলদের ভালোবাসেন।

[সূরা বাকারা, ১৯৫]



প্রকাশক

প্রকাশকের লিখিত অনুমতি ছাড়া এ বইয়ের কোনো অংশের পুনরুৎপাদন বা প্রতিলিপি করা যাবে না, কোনো যান্ত্রিক উপায়ে প্রতিলিপি করা যাবে না, ডিস্ক বা তথ্য সংরক্ষণের কোনো যান্ত্রিক পদ্ধতিতে উৎপাদন বা প্রতিলিপি করা যাবে না। এ শর্তের লঙ্ঘন আইনি দৃষ্টিকোণ থেকে দণ্ডনীয়।

৪ • কেন করছেন ধূমপান?

সূচিপত্র

বিষয়	পৃষ্ঠা
অনুবাদের কথা	৬
লেখকের ভূমিকা	১৩
কেন করছেন ধূমপান?	১৫
পরস্পর জিজ্ঞাসা	১৬
স্মরণ করুন	১৭
ধূমপানের ক্ষতিকর দিকসমূহ	১৮
ধূমপান বর্জনের সহায়ক বিষয়সমূহ	৩৪

অনুবাদের কথা

সমস্ত প্রশংসা আল্লাহ রাক্বুল আলামিনের জন্য, যিনি আমাদেরকে ইসলাম নামক নেয়ামত দান করেছেন। যিনি আমাদেরকে সৎকর্মের আদেশ দিয়েছেন ও অসৎকর্ম থেকে নিষেধ করেছেন, সৎকর্মের আদেশ ও অসৎকর্ম থেকে নিষেধকে আমাদের শ্রেষ্ঠত্বের, সম্মানের বিষয় বলে গণ্য করেছেন।

শান্তি বর্ষিত হোক আমাদের নবী মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের ওপর, যিনি আমরণ সৎকর্মের আদেশ দিয়েছেন ও অসৎকর্ম থেকে নিষেধ করেছেন।

সৎকর্ম যেমন হয় নানা ধরনের তেমনিই অসৎকর্মও নানা ধরনের। ধূমপান তার একটি।

লেখক এ বইয়ে ধূমপানের ক্ষতিকর নানা দিক ও তা বর্জননের বিভিন্ন উপায় নিয়ে আলোচনা করেছেন। এ ক্ষেত্রে তিনি যথেষ্ট প্রজ্ঞার পরিচয় দিয়েছেন। তার প্রতিটি শব্দে দ্রুদ ও ভালোবাসা প্রতিফলিত হয়েছে। ফুটে উঠেছে হিতকাক্ষিতা ও কল্যাণ কামনার মনোভাব।

তবে এখানে কিছু সম্পূরক বিষয় আলোচনা করতে চাচ্ছি—

১. পরোক্ষ বা নিষ্ক্রিয় ধূমপানের ক্ষতি :

পরোক্ষ বা নিষ্ক্রিয় ধূমপান হলো : ধূমপানের সময় ধোঁয়ার যে অংশ চারপাশে ছড়িয়ে পড়ে এবং অনিচ্ছাকৃতভাবে মানুষের দেহে নিশ্বাসের মাধ্যমে প্রবেশ করে।

২০০৪ খ্রিষ্টাব্দে পরিচালিত একটি গবেষণায় দেখা গিয়েছিল যে, পরোক্ষ ধূমপানের শিকার হওয়া ব্যক্তিদের ৪০% শিশু, ৩৩% অধূমপায়ী পুরুষ এবং ৩৫% অধূমপায়ী নারী রয়েছে।

২০১০ খ্রিষ্টাব্দে প্রকাশিত বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার উদ্যোগে বিশ্বের ১৯২টি দেশে পরিচালিত একটি গবেষণা প্রতিবেদনে জানানো হয়, নিজে ধূমপান না করলেও অন্যের ধূমপানের (পরোক্ষ ধূমপানের) প্রভাবে বিশ্বব্যাপী প্রতি বছর প্রায় ছয় লক্ষ (৬,০০,০০০) মানুষ মারা যায়। এর মধ্যে এক লক্ষ পঁয়ষাট হাজার (১,৬৫,০০০) জনই হলো শিশু। শিশুরা পরোক্ষ ধূমপানের কারণে নিউমোনিয়া ও অ্যাজমায় আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুর দিকে ঝুঁকে পড়ে। এ ছাড়া পরোক্ষ ধূমপানের কারণে হৃদরোগ, ফুসফুসের ক্যান্সারসহ শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত রোগও দেখা দেয়। গবেষণায় এও বেরিয়ে এসেছে যে, পরোক্ষ ধূমপান পুরুষের তুলনায় নারীর ওপর বেশি ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। পরোক্ষ ধূমপানের কারণে বিশ্বে প্রতিবছর প্রায় একাশি হাজার (৮১,০০০) জন নারী মৃত্যুবরণ করে।^(১)

২. ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার পর শরীরে কী পরিবর্তন হয়?

- ২০ মিনিট : শেষ সিগারেট খাওয়ার ২০ মিনিটের মধ্যেই আমাদের রক্তচাপ কমে গিয়ে স্বাভাবিক হয়ে যাবে। হাত ও পায়ে রক্ত সঞ্চালন বাড়বে।
- ৮ ঘণ্টা : শেষ সিগারেট খাওয়ার ৮ ঘণ্টার মধ্যে আপনার শরীরে জমে থাকা কার্বন মনোক্সাইড গ্যাস ৫০ শতাংশ পর্যন্ত কমে যাবে। অক্সিজেনের মাত্রা বাড়ায় ফুসফুস থেকে ক্ষতিকারক ও অস্বস্তিকর ব্যাকটেরিয়া দূর হবে।
- ৪৮ ঘণ্টা : এই সময়ের মধ্যে ফুসফুসে জমে থাকা নিকোটিন শরীর থেকে বেরিয়ে যাবে। ফলে ত্রাণ ও হৃদযন্ত্রের ব্যথা বাড়বে।

^১ অক্সিজেন, <https://bit.ly/3w0iMLI>

- ৩ দিন : ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার ৩ দিনের মধ্যে আপনার ব্রঙ্কিয়াল টিউব প্রসারিত হবে। ফলে অনেক স্বাভাবিকভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস চালাতে পারবেন, এনার্জি ফিরে আসবে, স্ট্রেস কমেবে।
- ২ সপ্তাহ থেকে ২ মাস : এই সময়ের মধ্যে শরীরে রক্ত সঞ্চালন স্বাভাবিক হয়ে ফুসফুসের কর্মক্ষমতা ৩০ শতাংশ বাড়বে। ফলে হাঁটাচলা করতে হাঁপিয়ে ওঠার সমস্যা কমে গিয়ে এনার্জি ফিরে পাবেন।
- ৩ থেকে ৯ মাস : এই সময় থেকেই বুকেতে পারবেন আপনার আর নিশ্বাস নিতে বিশেষ কষ্ট হচ্ছে না, ধূমপানের কারণে যে খুঁকখুঁকে কাশি হতো তাও অনেক কমে এসেছে। এই সময় থেকে ব্রঙ্কিয়াল টিউবের ফাইবার আবার আগের অবস্থায় ফিরে আসতে থাকবে, যা ফুসফুস থেকে ব্যাকটেরিয়া দূর করে পরিষ্কার রাখে।
- ১ বছর : এখনো যারা ধূমপান করছেন তাদের তুলনায় হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি অর্ধেক নেমে আসবে এবং সময়ের সাথে সে ঝুঁকি ক্রমেই কমে যাবে।
- ৫ বছর : সিগারেট ছেড়ে দেওয়ার ৫ বছরের মধ্যে স্ট্রোকে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমে যাবে। কোনোদিন ধূমপান না করলেও যে ঝুঁকি থাকে, ৫ বছর পর তার ঝুঁকিও সেই পরিমাণ হয়ে যাবে।
- ১০ বছর : ধূমপানের ফলে ফুসফুসের যে ক্ষতি হয়, ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার পর ১০ বছর সময় লাগে ফুসফুস আগের অবস্থায় ফিরে আসতে।
- ১৫ বছর : যিনি কোনোদিন ধূমপান করেননি হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি থেকে তিনি যেন নিরাপদ, ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার ১৫ বছর পর একটি মানুষ ঠিক এমনই নিরাপদ থাকে হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি থেকে।

ধূমপান নিয়ে যুক্তরাষ্ট্র, বৃটেন ও কানাডা যৌথভাবে একটি দীর্ঘ গবেষণা করেছে। সাত বছরব্যাপী গবেষণা রিপোর্টে বিশেষজ্ঞগণ উল্লেখ করেছেন, ধূমপানে স্বাস্থ্যগত ক্ষতি এতটাই ব্যাপক যে, ধূমপান জীবনের দশটি অতি মূল্যবান বছর কেড়ে নেয়। অর্থাৎ বিশেষজ্ঞগণ বলছেন, ধূমপানে অন্তত দশ বছরের আয়ু কমে যায়। তবে বিশেষজ্ঞগণ একটি আশার বাণীও শুনিয়েছেন। উক্ত রিপোর্টে উল্লেখ করা হয়, যদি চল্লিশ বছর বয়সের আগে ধূমপান ছেড়ে দেওয়া হয় তাহলে ধূমপায়ীর শারিরিক অবস্থা আগের মতোই স্বাভাবিক হয়ে যেতে পারে।

এ ব্যাপারে সেন্টার ফর গ্লোবাল হেলথ রিসার্চের প্রধান উক্তির প্রভাত বা-এর অভিমত হচ্ছে, ধূমপান ছেড়ে দিলে নব্বই ভাগ ক্ষেত্রে আগের মতো ফিটনেস ফিরে পাওয়া যায়। যদি কেউ ত্রিশ বছর বয়সের আগে ধূমপান ছেড়ে দেয় তাদের অবস্থা এতটাই স্বাভাবিক হয়ে যায় যে, মনে হয় না তারা ধূমপায়ী ছিলেন।

ধূমপান ছাড়ার উপকারিতা নিয়ে সবচেয়ে ভালো খবর দিয়েছেন টরেন্টোর সেন্ট জোসেফ হেলথ সেন্টারের রেসপাইরেটরি মেডিসিন বিভাগের প্রধান উক্তির গ্রাহাম বার্লিন। তার অভিমত, যাদের ফুসফুসের কার্যক্রম কমে গেছে তারা যদি ধূমপান ছেড়ে দেন তাহলে ফুসফুস অধিকতর ক্ষতি থেকে রক্ষা পায়। পাশাপাশি ফুসফুস যতটুকু কার্যকারিতা হারায়, ধূমপান ছেড়ে দিলে তার আবার উন্নতি হতে শুরু করে।

তাই যেকোনো বয়সে ধূমপান ছাড়লে অবশ্যই ফুসফুস, হার্ট, মস্তিষ্কের ক্ষতির ঝুঁকি হ্রাস পায় এমন অভিমত গবেষকদের।^(১)

^১ বিডি হেলথ, লিংক : <https://bit.ly/3cgejwJ>; বাংলাদেশ প্রতিনিধি, লিংক : <https://bit.ly/39c10Ox>

৩. ধূমপান ছাড়ার কিছু প্রাকৃতিক কার্যকর উপায় :

তামাকে থাকে নিকোটিন যে আসক্তি তৈরি করে, তা থেকে সহজে মুক্তি মেলে না। কিন্তু কিছু প্রাকৃতিক উপায়ে কার্যকরভাবে ধূমপান থেকে নিজেকে দূরে রাখা যায়। জেনে নিন কয়েকটি কার্যকর উপায় :

● পানি

শরীর থেকে বিষাক্ত উপাদান দূর করে ফেলতে পানি সবচেয়ে কার্যকর। এটি ধূমপান থেকে মুক্তি দিতে সরাসরি সাহায্য করে। প্রতিদিন ৮ থেকে ১০ গ্লাস পানি খেলে শরীরে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে এবং ধূমপানের কারণে সৃষ্ট নিকোটিনের প্রভাব শরীর থেকে কমতে থাকে। যখনই ধূমপানের ইচ্ছা হবে, তখনই ১-২ গ্লাস পানি পান করুন।

● মূলা

ধূমপানের ফলে শরীরে যে অম্ল ভাব সৃষ্টি হয়, মূলা খেলে এতে প্রভাব পড়ে। মূলার জুস করে তাতে মধু মিশিয়ে খেলে ভালো ফল পাওয়া যায়।

● ওটস

শরীর থেকে ধূমপানের কারণে সৃষ্ট ক্ষতিকর বিষাক্ত পদার্থ দূর করে দিতে পারে ওটস। এতে ধূমপানের ইচ্ছা কমে। দুই কাপ পানি ফুটিয়ে তাতে দুই চা চামচ ওটস মিশিয়ে সারারাত রাখুন। সকালে আবার ওই ওটসের মিশ্রণ গরম করে পান করুন। নিয়মিত এভাবে খেলে শরীর থেকে বিষাক্তপদার্থ দূর হবে এবং ধূমপানের ইচ্ছা কমবে।

● মধু

মধু পুষ্টিগুণে ভরপুর। শরীর থেকে নিকোটিনের প্রভাব কাটাতে এবং ধূমপানের আসক্তি দূর করতে মধু দারুণ ভূমিকা রাখতে পারে। এতে প্রয়োজনীয় ভিটামিন, এনজাইম, প্রোটিন রয়েছে, যা ধূমপানের অভ্যাস থেকে মুক্ত থাকতে সাহায্য করে।

- জিনসেং

এক চামচ জিনসেং পাউডার জুসে বা সুপে মিশিয়ে প্রতিদিন সকালে খেলে সারাদিনের জন্য সিগারেট খাওয়ার ইচ্ছা চলে যায়। ফলে নেশা ধীরে ধীরে কাটতে শুরু করে।

- আদা

ধূমপান ছাড়তে আদা কাজে লাগতে পারে। আদায় থাকা বেশকিছু উপাদান নানাভাবে সিগারেট খাওয়ার ইচ্ছাকে দমিয়ে দেয়। আদা চা বা কাঁচা আদা খেতে পারেন।

- মরিচের গুঁড়া

নিয়মিত মরিচের গুঁড়া যদি খাওয়া যায়, তাহলে ফুসফুসের ক্ষমতা বৃদ্ধি পেতে শুরু করে। একইসঙ্গে ধূমপানের ইচ্ছাও কমে থাকে। খাবারের মধ্যে বা এক গ্লাস পানিতে অল্প পরিমাণ মরিচের গুঁড়া ফেলে সেই পানি পান করলে দারুণ উপকার পাওয়া যেতে পারে।

- আঙুরের রস

ধূমপান ছাড়তে আঙুরের রসও দারুণ কার্যকর। ধূমপানের ফলে শরীরে যে ক্ষতিকর স্যাডিকেলস তৈরি হয়, তার প্রভাব কাটাতে আঙুরের জুস খেতে পারেন। ধূমপানের কারণে সৃষ্ট ফুসফুসের ক্ষতি কমাতে এ জুস^(৩)

৪. ধূমপানরোধে নানামুখী উদ্যোগ

আপনি, আমি ও আমরা প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে ধূমপানের বিপক্ষে উদ্যোগ গ্রহণ করতে পারি। যা শুরু হতে পারে ব্যক্তি, পরিবার, সমাজ, পাড়া, মহল্লা, থানা, উপজেলা, জেলা, বিভাগ ক্রমান্বয়ে দেশপর্যায়ে যারা কর্তব্যবক্তি তাদের মাধ্যমে। সবার আগে প্রশাসনকে ধূমপানবিরোধী আইন

^৩ গ্রন্থন আসে, লিংক : <https://bit.ly/39cZFEt>

প্রয়োগে আন্তরিক হতে হবে। ইলেক্ট্রিক ও প্রিন্ট মিডিয়াতে ধূমপানের কুফল সম্পর্কে নানা প্রচারণা চালাতে হবে।

এ ক্ষেত্রে মসজিদ, গুয়াজ-মাহফিল, হক্কানি পীর-মাশায়েখদের ভূমিকাও অনস্বীকার্য। এভাবে নানামুখী উদ্যোগের মাধ্যমে আমরা ধূমপান প্রতিরোধ করতে পারি।

আমরা কি পারি না মুসলিম ভ্রাতৃদ্বৈ উজ্জীবিত হয়ে ধূমপানবিরোধী উদ্যোগ গ্রহণ করতে?! যার মাধ্যমে ধূমপানবিরোধী জনসচেতনতা তৈরি হবে! বাঁচবে শিশু... বাঁচবে কিশোর-কিশোরী, বাঁচবে তরুণ-তরুণী, যুবক-যুবতী, বৃদ্ধ-বৃদ্ধা তাবৎ নরনারী! বাঁচবে পরিবার... বাঁচবে সমাজ... বাঁচবে দেশ... বাঁচবে মানবজাতি... এ প্রত্যয় ও আশা নিয়ে এ পর্যন্তই...।

—আতাউস সামাদ

৩ শাবান, ১৪৪২ হিজরি

লেখকের ভূমিকা

সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর জন্য। দরুদ ও শান্তি বর্ষিত হোক রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম, তাঁর পরিবারবর্গ এবং তাঁর সহচরবৃন্দের ওপর।

ধূমপান। এ এক ভয়াবহ মহামারি। ব্যাপক ক্ষতি ও ধ্বংসাত্মক রোগ। এর ক্ষতিকর দিকসমূহ ব্যাপক। পরিণতিও হয় অশুভ। এর ক্রয়-বিক্রয় ও প্রচার-প্রসার জঘন্য অপরাধ। এর ফাঁদে নানা ধরনের মানুষ আটকা পড়েছে, এমনকি অনেক বিবেকবান ব্যক্তিরও পা দিয়েছে এই ফাঁদে। তাদের মন-মস্তিষ্ক ঢেকে নিয়েছে ধূমপানের ধূমজালা। ফলে তা বর্জন করা, তার নেশা থেকে বের হয়ে আসা কষ্টকর ও দুঃসাধ্য হয়ে গিয়েছে। তাদের অনেকে প্রাণবন্ত সজীব হৃদয়ের অধিকারী। স্বীন-ইসলামের প্রতি গভীর অনুভূতি পোষণকারী। তাদের মন ভালো দিক গ্রহণে ও আগলে রাখতে প্রস্তুত। তাদের আবেগ ইসলাম ও মুসলিমদের ভালোবাসায় টইটসুর। তবে সমস্যা একটাই, তারা ধূমপানে অভ্যস্ত। ফলে তারা ধূমপানের নির্মম বলিতে পরিণত হয়েছে ও এর ক্ষতিকর দিকগুলো বয়ে বেড়াচ্ছে।

সকলে না হলেও অধিকাংশ ধূমপানীই ধূমপানের ক্ষতিকর পরিণতিকে অস্বীকার করে না। স্বীন ও শারীরিক সুস্থতার ক্ষেত্রে এর কুপ্রভাবের কথা নিঃশব্দেই মেনে নেয়। এমনকি এসব সমস্যা উপলব্ধি করার কারণে তারা এই বিলাসী ঘাতক থেকে মুক্তির ব্যাপারেও ভাবতে শুরু করে। অতএব, ভাই হিসাবে আমাদের কর্তব্য হচ্ছে, এই মরণঘাতী নেশা থেকে তাদের ফিরিয়ে আনতে সর্বাঙ্গক চেষ্টা করা। এ ব্যাপারে তাদের যথাসাধ্য সাহায্য করা।

বাস্তবতা হলো, যে ধূমপান বিষয়ে কলম ধরতে চায় তাকে অনেক সিদ্ধান্তহীনতার ভুগতে হয়। কারণ, এ বিষয়ে অনেক লেখালেখি হয়েছে। তাই এ কথা বললে অমূলক হবে না যে, এ বিষয়টি বহুল লিখিত একটি বিষয়।

কিছু ধূমপানের অনিষ্টতা যেহেতু বেড়েই চলেছে, তাই ভালো হবে বিষয়টি লেখনীতে বহুমাত্রিক উপস্থাপনার মাধ্যমে তুলে ধরতে তৎপর হওয়া। হয়তো কেউ কর্ণপাত করবে, কেউ মনোযোগ দিয়ে শুনবে, আর এ প্রয়োজনীয়তাই এ বিষয়ে লেখার জন্য আমার মনোবলকে জাগ্রত করল। কলমকে সামনের দিকে এগিয়ে নিলো। এজন্য ধূমপায়ীদের বিষয়ে রচিত নানা তথ্য-উপাত্ত দেখতে লাগলাম এবং এ বিষয়ে ওলামায়ে কেরাম, বিশেষজ্ঞ ডাক্তার ও অন্যান্য বিজ্ঞজ্ঞানের লিখিত মতামত অনুসন্ধান করতে শুরু করলাম।^(৪)

ধূমপায়ীদের উদ্দেশ্য করে লিখিত আমার এই সংকলনের শিরোনাম দিয়েছি, ‘লি মা-যা তুদাখিনি?’

—মুহাম্মদ বিন ইবরাহিম আল হামদ

৪. উদাহরণত, আজমা শায়খ আবদুল রহমান বিন সাদি, *হকমুল শুকনিস সুখান*; শায়খ মুহাম্মদ বিন ইবরাহিম, *মিসালা ফি শুকনিস সুখান*; ড. মুহাম্মাদ আলি আল-বাহ, *আত তাদখিনি ওয়া আসাক্বহ আলান সিহ্যাত*, *আত-তিজনাতেল খাসিমা*; *ইকতিদাদিয়াতুল আদগি ওয়াত-আদখিনি*; ড. আবদুল্লাহ বিন জিব্বিন, *আত-আদখিনি মাদাতুল ওয়া হকমুল ফিল ইনসাম*; শায়খ আবু বকর জাজাজেহি, *আত-আদখিনি মাদাতান ওয়া হকমান*; শায়খ মুহাম্মাদ বিন জামিল জরন, *হকমুল সুখান ওয়াত-আদখিনি আলি জাওযিত তিব্বা ওয়াদ ঈদ*; ইমাদুদ্দিন সান-আমি (নিরীক্ষক : শায়খ ড. আবদুল্লাহ তাইয়্যার), *আল-মাওসাতুল হাসানাতেল হানইনিয়া ফি সুকনিস সুখান ওয়া শাকামাতিলিস কানিয়া ওয়া আলাতিলিস কানিয়া ও অন্যান্য*।

কেন করছেন ধূমপান?

প্রিয় পাঠক, আপনি যদি একজন ধূমপায়ীকে এ প্রশ্নটি করতে পারেন, তাহলে তার ধূমপানের কারণসমূহ আপনি জানতে পারবেন, এবং সে আলোকে আপনি তার চিকিৎসা করতে পারবেন।

যদি আপনি ধূমপায়ীদের প্রশ্ন করেন—কেন আপনারা ধূমপান করেন? তাহলে তাদের একেকজন একেকরকম উত্তর দেবে।

কেউ বলবে, মন খারাপ থাকে তাই ধূমপান করি।

কেউ বলবে, পরিবার থেকে দূরে আছি তাই মনকে প্রবোধ দেওয়ার জন্য ধূমপান করি।

কেউ বলবে, সহপাঠীদের সঙ্গে আড্ডায় ধূমপান করি, আনন্দে মেতে ওঠার জন্য।

কেউ বলবে, বিনোদনের জন্য ধূমপান করি।

কেউ বলবে, অশান্তি ও মানসিক চাপ এড়াতে ধূমপান করি।

কেউ বলবে, বন্ধুদের সঙ্গে সৌজন্যতার জন্য ও তাদের সঙ্গে তাল মিলিয়ে চলার জন্য ধূমপান করি।

কেউ বলবে, অমুককে আমার খুব পছন্দ, তাই তার মতো করে ধূমপান করি।

কেউ বলবে, ছোটবেলা থেকেই ধূমপান করি, তাই ছাড়তে কষ্ট হয়।

একপ্তয়ে মানসিকতার কেউ বলবে, ধূমপানের ক্ষতি জেনেই ধূমপান করি, এতে লুকোচুরির কিছু নেই, কিছু হওয়ার পরোয়া করি না।

এভাবে একেকজন একেক ধরনের উত্তর দেবে, মোটামুটি এগুলোই ধূমপায়ীদের উত্তর ও তাদের ধূমপানের কারণ।

পরস্পর জিজ্ঞাসা

প্রিয় ভাই, বিষয়টি যদি এমনই হয়, তাহলে আপনার বিবেক ও অনুভূতিকে সম্বোধন করে সামান্য কথা বলার সুযোগ দিন। হয়তো কোনো সন্তোষজনক ফলাফলে পৌঁছতে পারব।

প্রিয় ভাই, শরিয়তের দৃষ্টিতে ধূমপানের নিষিদ্ধতা, তার মারাত্মক কুফল ও বহুবিধ ক্ষতিকর দিকগুলো কি আতঙ্কজনক নয়?

নির্দিধায় বলবেন, অবশ্যই আতঙ্কজনক। যার কাছে সামান্য বিবেক আছে সেও একই উত্তর দেবে।

আপনাকে আরও বলব, মনের ভেতর উদয় হওয়া যুক্তিহীন, কাল্পনিক ও অনর্থক চিন্তা বাদ দিয়ে কি ধূমপান বর্জনে আন্তরিক হওয়া যায়?, ধূমপান না করার সংকল্প করা যায়?

আপনি দৃঢ় উচ্চারণে বলবেন, অবশ্যই সংকল্প করা যায়। আমি তো চাচ্ছি ধূমপানের ক্ষতি ও তা বর্জনের উপকারিতার বিষয়ে আমাকে কিছু বলবেন।

তাই আমিও আপনাকে বলছি, ভাই আমার, মনোযোগ দিয়ে শুনুন। তাহলে আল্লাহ চাহে তো আপনাকে কিছু বলার প্রয়াস পাব।