

امروز می خواهم اعتراف کوچکی داشته باشم. من ۱۹ سال سیگار می کشیدم. در مسیر راه مان این پاکت سیگار را روی زمین دیدم و با خود گفتم حیف است که از تجربیاتم از این که سیگار چه چیزی است صحبت نکنم. قصدم نصیحت کردن نیست. من خدا را شکر سالیان سال است که از سیگار جدا شده ام. در حین ترک سیگار به قلیان رو می آوردم و این زمان ۱۹ سال به طول انجامید

### آرامش درونی

الان می خواهم از تجربه و حسم بگویم که چه اتفاقی برای من افتاد. با ذهن منطقی هر چه مضرات سیگار را بررسی می کنیم درست است. گفته می شود که با کشیدن هر نخ سیگار چند روز از عمر انسان کم می شود. دوستی به طنز می گفت اگر سیگار کشیدن از عمر انسان کم می کند از کجاش کم می کنه؟ در جواب می گفتم از آخرش دیگه، می گفت از امروز من که کم نمی کنه بلکه به آن هم اضافه هم می کنه. توجیح فشنگ و جالبی بود. ولی دوست دارم بگویم که سیگار چه حسی را در ما ایجاد می کند

### آرامش درونی

درست است وقتی این سیگار را می کشید لحظه ای به آرامش درون و آرامش ذهن در شما ایجاد می کند اما آیا این آرامش ماندگار است. آیا فکر نمی کنید که راه حل های بهتری هم برای رسیدن به آرامش درونی هست. خداوند چه زیبا در قرآن سوره رعد آیه ۲۸ می فرماید: الا به ذکر الله مطمئن القلوب ، آگاه باش که با یاد خدا دلها آرامش می یابد . راز آرامش درون با سیگار نیست

من چندین سال بود که آرامش درونی که از سیگار می گرفتم و خیلی وقت است که آن را کنار گذاشته ام و خداوند را جایگزین آن کرده ام. اگر خودتان یا اطرافیان شما کسی هست که سیگار می کشد دعا می کنم به این حس و حالی و آرامش درون که من دست یافته ام برسید و بتوانید از سیگار جدا شوید. باور کنید می توان ترک سیگار را شروع کرد و می توان آرامش ناشی از کشیدن سیگار را در سطحی بسیار بالاتر بدست آورد. آرامش نه در سیگار است نه در مواد مخدر نه شراب هایی که در این بازار عالم می فروشند. هر نخ سیگاری که من می کشیدم یعنی ناشکری می کردم من دنبال آرامشی در بیرون می گشتم تا مرا آرام کند و حواسم نبود که اصل آرامش درون در نزد خداوند است. راز آرامش درون در یاد خداوند است ، الا به ذکر الله مطمئن القلوب

### آرامش درونی

یادم است در فواصلی زمانی که سیگار رو ترک کرده بودم فقط به خداوند پناه می بردم. من با خدای خودم عشق بازی می کردم و یاد او و ارتباط داشتن با خداوند چنان مرا سرشار از آرامش درون می کرد که دیگر اصلاً هیچ نیازی به سیگار نداشتم. قصد من نصیحت کردن و پند و اندرز نیست کسی که این حرف ها را به شما می زند ۱۹ سال سیگار می کشیده است. هیچ کس به اندازه من لذت سیگار کشیدن را درک نکرده است

شاید کسی که قبلاً سیگار نکشیده است به شما بگوید که سیگار نکشید چون مضر است و شما بدتان بیاید. آن دوست کیف کشیدن سیگار را درک نکرده است. ولی من آن کسی هستم که لذت سیگار کشیدن را درک کرده ام و الان به شما می گویم که یک لذت بالاتر، یک آرامش بیشتر هم وجود دارد. وقتی شما یک آرامش درونی را جایگزین سیگار می کنید و دعا می کنید، از خود خدا می خواهید که در ترک سیگار به شما کمک کند، اقدام می کنید و یک روز پرهیز سیگار می گیرید و

بعد این را ادامه می دهید و آن حس خلعی که با سیگار پر می کردید با چیز دیگری باید جایگزین کنید، انگار که چیزی را گم کرده اید پیدا خواهید کرد.

### آرامش درونی

افراد سیگاری می دانند که بعد ناهار یک سیگار می چسبه، ولی کیفی بالاتر از سیگار کشیدن هم هست. وقتی به طبیعت می روید به جای سیگار کشیدن به زیبایی طبیعت نگاه کنید و با خود بگویید خالقش کیست؟ فتبارک الله احسن الخالقین را ببینیم. آرامش درون را به وسیله ارتباط با خداوند بدست آوریم که او است که می تواند ما را نجات بدهد.

هر یک نخ سیگاری که می کشیدیم می گویم می کشیدیم شاید این ویدیو جرقه و شروعی برای ترک سیگار باشد. من این اعتراف را کردم درحالی که لازم نبود این کار را بکنم، که اگر معجزه ترک سیگار و پاکی سیگار برای من رخ داده است برای شما هم می تواند این اتفاق بیفتد.

### آرامش درونی

یکی از راهکارهای ترک سیگار این است که بیایید هرچه سیگار دارید دور بیندازید. ولی من می گویم نه بیایید همه سیگارهای خود را بکشید وقتی بگذارید و تمام سیگارهای خود را بکشید اینقدر بکشید که به اشباعی برسید که حالتان از سیگار به هم بخورد.

بعد از این که سیگار را ترک کردم یک دوست برقکاری به خانه ما آمد و وقتی بوی سیگار ایشان به مشام من رسید، حالم بد شد و بعد به خانم گفتم که وای چقدر از این بو متنفر هستم و خانم گفت آن موقع که خودت سیگار می کشیدی خیلی بدتر از این بودی. الان بوی سیگار به من می خورد سرم درد می گیرد. چون وقتی ما پاکی را احساس کردیم و درک کردیم که هر نخ سیگاری که می کشم یعنی ناشکری می کنم و دود داخل حلق و ریه های خود می کنم.

در روز قیامت این حلق و ریه علیه من شهادت می دهند این بابا پدر من رو درآورد این بابا روزگار من رو سیاه کرده است. داستان زندگی ما اینگونه است. بیایید تمام سیگارهای خود را یک روزه بکشید ببینید چیزی در آن می بینید اگر چیز خوبی است که ادامه بدهید ولی مطمئن باشید همان روز به این نتیجه می رسید که این زهرماری دیگه چیه من می کشم.

### آرامش درونی

الان که سیگار را ترک کرده ام حرف من به تو عزیز این است که می شود سیگار را ترک کرد. راه حل ترک سیگار هم فقط و فقط خداوند است، یاد خداوند و عشق بازی با خداوند و بدست آوردن آرامش درون راز ترک سیگار است. اگر آرامش را از سیگار می گیرید بیایید نوع سیگار خود را عوض کنید من یک سیگار خوب تر سراغ دارم. هر نفسی که می کشید فکر کنید که بهترین دود پاکی است که می کشید و از آن آرامش می گیرید.

هر نفسی که فرو میرود ممد حیات است و چون بر می آید مفرح ذات پس در هر نفسی دو نعمت موجودست و بر هر نعمتی شکری واجب. ما باید برای هر نفسی که می کشیم یاد خدا را بکنیم. الان وقت سیگار کشیدن شده است همین الان در جاده زندگی بزن کنار و یاد خدا را به خاطر بیار. خدایا مرا آرام کن. شما یک قدم به سمت او می روید و او صد قدم به سمت شما نزدیک می شود. در کنار

خدا بودن حس آرامش درون و آرامش ذهن را در شما ایجاد می کند که اصلاً حاضر نیستید با هیچ پاکت سیگاری عوض کنید.

## آرامش درونی

دوست دارید طعم واقعی آرامش درون را بچشید مطمئن باشید با سیگار نمی شود. من الان اینقدر حالم خوب است که وصف ناپذیر است الا به ذکرالله مطمئن القلوب . هر چه قدر راجع به این موضوع بگویم کم است وقتی یاد خدا در وجود شما باشد آرامش ذهن در شما ایجاد می شود و سطح ارتعاشات شما به جهان هستی عالی می شود، رزق و روزی شما فراوان می شود، برکت، نعمت و فراوانی به زندگی شما سرازیر می شود.

من اصلاً نمی خواهم بگویم مضرات سیگار سرطان و چه و چه است من اصلاً می گویم فرض کنید این مضرات هم وجود ندارد ولی تو می توانی یک چیز بهتر مصرف کنی هوای پاک، یاد خدا

امیدوارم این اعترافی که من کردم بتواند به شما کمک کند که حال خوب را با نکشیدن سیگار تجربه کنید. دوست عزیز که قلیان می کشید فرقی نمی کند قلیان بدتر از سیگار است، شک نکن. تو هم اقدامی بکن خود من که از دود سیگار و قلیان و نکوتین نجات پیدا کرده ام نماینده فردی هستم که می گویم می شود. می شود از سیگار و دود دست کشید و پاک شد. پس اگر من توانسته ام تو هم می تونی. فقط و فقط راه حل آن خداوند است، یاد او، ذکر او و عشق بازی با او پر از آرامش و لحظه های خوب است.

جمله ای که روی پاکت های سیگار می نویسند لحظه ای آرامش ، اما من لحظه آرامش درون را می خواهم. خداوند این آرامش درون و آرامش ذهن را به ما می دهد و الا به ذکرالله مطمئن القلوب . اینگونه هم در مسیر حق قدم برداشته ایم و هم دیگر سیگار نمی کشیم

شاید در مورد سیگار بخواهم ساعت ها حرف بزنم. ولی در همین حد که توانسته باشم یک انگیزه کوچک، یک جرعه ایجاد کرده باشم، یک پیام کوچک داده باشم که می توانیم با خداوند سیگار را ترک کنیم و من این کار را انجام داده ام مطمئن باشید که شما هم می توانید