

## بحث عن التدخين مع المقدمة والخاتمة

نقدّم لكم أفضل بحثٍ شاملٍ وكاملٍ عن التدخين، حيث يتناول هذا البحث الأسباب التي قد تدفع أيّ إنسانٍ أن يدمن شرب السجائر وأن يدمن على تعاطي النيكوتين الذي تحتويه، كذلك سيتم الحديث عن الحلول والاقتراعات التي تساعد على الحد من التدخين والتخلص منه بأقرب وقت.

### مقدمة بحث عن التدخين

التدخين هو السمّ القاتل الذي يتناوله الإنسان وهو مقتنعٌ به وعن رضا تامٍ وطيب خاطر، هو الموت الذي يأخذ أرواح ملايين النّاس ببطءٍ دون أن يشعروا ودون أن يحركوا ساكنًا، والتدخين كما قال العلماء أنّه الانتحار ببطء، والتدخين هو حرق نبات التبغ مع مجموعةٍ من المواد الكيميائية واستنشاق دخانها، وذلك لتمتصّ الرئتان مادة النيكوتين الذي تحويه هذه السجائر، مما يؤدي إلى إدمان الجسم عليها وصعوبة التخلّي عن هذه المادة، لذا يدمن الإنسان على شرب السجائر، ويزيد معدّل شربه لها يوميًا بعد يوم، والتدخين له الكثير من الأضرار التي قد تهدّد حياة الإنسان وتجعلها في خطرٍ محقق.

### ما الأسباب التي تدفع الأشخاص للتدخين

توجد الكثير من الأسباب التي تدفع الإنسان إلى شرب السجائر وإدمان التبغ والنيكوتين، ومن هذه الأسباب نذكر:

- أصحاب السوء الذين يعلمون أصدقائهم العادات السيئة والمضرة بهم، ويملأون عقول أصدقائهم بأنّ ذلك من المرح والتمرد والحرية الشخصية.
- تأثير مرحلة المراهقة والضغط النفسية على الشخص، فيعتقد أنّ لتدخين يخفّف عنه هذه الضغوط ويذهب عنه الهم والحزن وهذا الاعتقاد خاطئ.
- الظنّ بأنّ التدخين علامة على التمرد والرّجولة وعلامة على التحرر من القيود وكسرها في المجتمعات.
- تقليد أفراد العائلة المدخّنين والتأثر بهم واتخاذهم القدوة الأكبر، والاعتقاد بأنّه من الأفعال الصحيحة ما دام يفعلها الكبار.
- الجهل وسوء معرفة أضرار التدخين ومخاطره والأمراض التي يجرّها إلى جسم الإنسان.
- التأثر بإعلانات التدخين الخادعة التي تجرّ الشخص إلى أن يجرب السجائر التي يروجون إليها والإدمان عليها.

### أنواع الدخان

للدخان عدّة أنواع تنتشر بين النّاس في العالم بنسبٍ مختلفة ومتفاوتة، وسنتعرّف في الآتي على هذه الأنواع وهي:

- **السجائر العادية:** وتنتجها ملايين الشركات والمصانع حول العالم، وهو أكثر الأنواع انتشارًا في العالم، وذلك لسهولة حمله أثناء التنقل وسهولة استعماله.
- **الشيشة أو النرجيلة:** وهي الأكثر استخدامًا وانتشارًا بعد السجائر، وتنتشر في المقاهي العامّة ويستعملها الكثير من النّاس ضمن البيوت، ويعتقد الكثير من النّاس بأنّها أقلّ ضررًا من السجائر لكنه اعتقادٌ خاطئٌ تمامًا.
- **السيجار:** وهذا النوع ينتشر فقط بين من هم من الأغنياء والأثرياء، وغير متعارفٍ عليه بين العامّة، وذلك لارتفاع سعره وتكلفته الباهظة.
- **الغليون:** وهو من الأنواع التي ظهرت قديمًا، وفئة قليلة من النّاس من تستخدمه في عصرنا هذا.

### أضرار التدخين على الفرد والمجتمع

يُتسبب التدخين بالعديد من الأضرار والآثار السلبية التي تؤثر على الفرد وعلى المجتمع، ومن هذه الأضرار والآثار:

- يسبب التدخين للإنسان أمراض السرطان وأمراض القلب والرئتين.
- انتشار الفقر بسبب هدر النقود لشراء الدخان بأنواعه عند الإدمان.
- يسبب للمدخن أمراض الجلد وتساقط الشعر والشيب واصفرار الأسنان.
- يسبب التدخين في تفشي الأمراض والعدوى بين أفراد المجتمع.
- انخفاض نسبة كفاءة العاملين والموظفين في القطاعات العامة والخاصة.
- قد يسبب التدخين الإجهاض للنساء الحوامل، كما يسبب للجنين التشوهات.
- التأثير على اقتصاد البلد بسبب هدر الأموال بما لا ينفع وعدم استثمارها.

## اقتراحات وحلول للإقلاع عن التدخين

نقدّم في الآتي بعض الحلول والاقتراحات، للحدّ من التدخين بين الشباب وللتخلّص منه عند المدمنين:

- القيام بعمل ندوات ثقافية وتوعّي الأشخاص وتعرّفهم على أضرار التدخين.
- توعية المراهقين والصغار بأهمية الحفاظ على صحّة الجسم والابتعاد عن العادات الضارة.
- أخذ التدابير والاحتياطات من قبل الأهل ليحافظوا على صحّة أبنائهم.
- تغيير أسلوب تربية وتعليم الطفل سواءً في البيت أو المدرسة.
- القيام بالتمارين الرياضية في الوقت الذي يمكن أن يدخن به الشخص.
- تناول الأطعمة والأغذية التي من الممكن أن تعوّض عن المواد الموجودة في السجائر.
- القيام بالأنشطة المختلفة شغل العقل عن التفكير بالتدخين.

## خاتمة بحث عن التدخين

بعد أن تعرّفنا على أضرار وأثار التدخين السلبية والسبب على الفرد والمجتمع، لا بدّ من زيادة الوعي بين الأشخاص عن أهمية الحفاظ على صحّة الجسم، فالصحّة والتدخين لا يجتمعان، فلا بدّ من الإقلاع عن هذه العادة السيئة والضارة، ومعرفة مخاطرها والتي قد تنتهي بالوفاة والموت.