### ****مقدمة بحث كامل عن التدخين****

إنّ التدخين هو إحدى الظّواهر السلبيّة الخطيرة التي تعصف بالمجتمع خطرًا متلاحقًا، كونه واحدة من الامور المباحة وسهلة الوصول من قبل جميع من يرغب في ذلك، وسط تساهل وانفلات قانوني لضبط تلك العادة الخطيرة والإدمانيّة، وانطلاقًا من تعاليم دين الإسلام الحنيف فإنّها مكروهة بالمُطلق انطلاقًا من قول الله تعالى في سورة البقرة (ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة) [[3]](#ref3) وهو ما يقوم الإنسان الواعي على فعله أثناء قيامه بعادة التدخين، فهو يقوم على قتل نفسه والمساهمة في نقل تلك الخطورة والأذيّة إلى أسرته وأطفاله ومجتمعه، وعليه توجّب أن نضع بين أيديكم ثمرة هذا البحث الذي تناولنا فيه التدخين من إحدى زواياه الخطيرة.

### ****موضوع بحث عن التدخين كامل****

انطلاقًا من خطورة تلك الظاهرة لا بدَّ من الوقوف مع أسبابها، حيث رجّح باحثون أنّ التدخين يعود إلى عصور قديمة جدًا، وقد بدأ في بلاد الشّرق الأقصى في كل من الصّين ومنغوليا ليتجّه عبر هذا الطريق إلى بلاد فارس ومنها غلى تركيا، وقد تعارف الهنود الحمر على تلك الظّاهرة منذ عصور قديمة أيضًا، وساهم اكتشاف الأوروبيين للقارة الامريكيّة إلى انتشار تلك الظاهرة في عموم أوروبا والعالم، أمّا عن العرب فقد انتشرت تلك الظاهرة منذ عقود طويلة وقد ازدهرت للغاية في الأواخر القرن التّاسع عشر، حيث انتقل التدخين من كونه عادة سلبيّة للبالغين من الرجال إلى ظاهرة يقوم على ممارستها مختلف الفئات العمريَّة والأجناس، وقد تنوّعت أصناف وصور التدخين في الشّارع العربي حيث كانت وما تزال السيجارة هي الصورة الاكبر انتشارًا في سائر الدّول العربية وقد عُرف سابقًا الاستخدام العربي للغليون والإبداع في إنتاجه وتصنيعه، ليتم تطوير الاهتمام إلى الشيشة او ما يُعرف بالنرجيلة التي بدأت بالانتشار في أحد عصور الدّولة العثمانيّة، والتي مازالت تُحافظ على مدمنيها حتى اليوم على الرّغم من تخلّي العالم عن تلك الظّاهرة، بالإضافة إلى استخدام القات في بعض الدّول، وهو إحدى المواد التي تسبب الإدمان، ليتم لاحقًا استخدام كلّ من السجائر الإلكترونيّة والشيشة الإلكترونيّة، والتي لا تقل خطرًا عن استخدام التدخين العادي.

**أسباب التدخين:** ولذلك كان لزامًتا علينا البحث في أسباب التدخين، التي ساعدت على انتشار تلك الظاهر، وجاءت وفق الآتي: هروب المراهقين الصّغار لتقليد الكبار في أمور حياتهم، ولذلك يقومون على استخدام التدخين للتعبير عن مدى نضجهم وخروجهم للحياة العمليّة، مما يضعهم فريسة في إدمان النيكوتين، توافر كافّة أنواع وصور التدخين بشكل شرعي في الشّوارع، ممّا يفسح المجال لفئات الشباب بتجريب تلك الأمور للوصول إلى المتعة الحماسة الشبابيّة، ممّا يُجبرهم على إدمان تدخين تنلك المنتجات لاحقًا، قلّة المعرفة والإدراك لعواقب التدخين والتداعيات الصحيّة التي تترتّب على إدمان تلك الظّاهرة، وعدم وجود تحذيرات كافيّة منذ المراهقة، انعدام وجود القدوة الحسنة في تلك الظاهرة، ويتلّخص ذلك في حال تواجد أب وأم يدخنّون فتجد العائلة جميعها تأخذ ذلك المنحى بسبب عدم تقبّل النصائح، مشاكل المجتمع المُتعارف عليها كبطالة الشباب، ممّا يفسح المجال لكثير من أوقات الفراغ، بالإضافة إلى عدم اعتماد قانون صارم يمنع تلك الظّاهرة بالمُطلق بسبب خطورتها التي لا تقلّ عن خطورة المخدّرات،

**نصائح للإقلاع عن التدخين:** واستنادًا على ما سبق، لا بدّ من الوقوف على تلك الظاهرة والمُبادرة في اقتراح حلول لتلك المشكلة، تحديدًا لمن أجمن عليها، ويمكن اتّباع الخطوات الآتية: الاعتماد على حافز قوي للإقلاع عن التدخين، كأن أقول أريد ترك التدخين كي أدّخر النقود لأطفالي، وتذكّر ذلك السّبب كلّما هام بالعودة إلى التدخين، ممارسة تقنيات الاسترخاء: التي تشمل على التمارين الرياضيّة وتمارين التنفّس، بحيث تشغل أوقات الفراغ عن العودة للتدخين، استخدام أدوية تعويضيّة: كلاصقات النيكوتين وأقراص النيكوتين  وغيرها، طلب المساعدة من أحدهم: وتُساهم تلك الخطوة في تعزيز القدرة على ردع أسباب التدخين، الابتعاد عن محفّزات التدخين الأساسيّة: كالضّغوط النفسيّة والمشاكل والصدامات الاخرى.

### ****خاتمة بحث عن التدخين كامل****

إلى هنا نصل بكم إلى نهاية البحث عن التدخين الذي تناولنا فيه للسادة القرّاء بداية انتشار التدخين وصور وأشكال استخدامات التدخين عند مختلف الشّعوب والحضارات، لننتقل إلى أسباب تلك الظاهرة والتعريف بخطورتها، لنقف أخيرًا مع نصائح وخطوات للإقلاع عن التدخين، والتي يتوجّب مراعاتها وأخذها بالحسبان لتكون منارة لكل راغب في ترك تلك العادة والظاهرة التي تُضرّ بالمجتمع والإنسان، والتي قد كان الاسلام واضحًا في تحريمها وجعلها من المكروهات التي يتوجّب الابتعاد عنها.