

بحث كامل عن التدخين

يمكننا أن نتعرف على التدخين بشكل أكبر من خلال العديد من العناصر، والتي يمكن أن نتناولها خلال ما يلي:

- مقدمة البحث.
- مفهوم التدخين.
- أضرار التدخين.
- طرق البعد عن التدخين.
- خاتمة البحث.

١- مقدمة البحث

يمكننا أن نشير إلى أن الله قد ميز باقي المخلوقات بالعقل، وإن ذلك ساعده على التعرف على ما يفيد ويضره، ولكن في بعض الأحيان يتمسك الإنسان ببعض العادات الخاطئة، مثل التمسك بالتدخين، والذي سوف نتعرف عليه بشكل أكبر عبر بحثنا.

٢- مفهوم التدخين.

يمكننا إيجاز مفهوم التدخين، بأن الشخص يقوم باستنشاق بعض الأبخرة التي تكون ناتجة عن حرق العديد من المواد التي يريد الحصول على ما بها من خلاصة مثل النيكوتين، ويتم استنشاق تلك الأبخرة عن طريق الفم.

٣- أضرار التدخين

التدخين من العادات المدمرة، ويمكن التعرف عليها من خلال النقاط التالية:

- يعتبر من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى الإدمان، بالإضافة إلى أنها من الأسباب التي ينتج عنها الكثير من الأمراض الخطيرة.
- يمكننا الإشارة إلى أنه من أكثر الأسباب المؤدية إلى أمراض القلب والسكتة الدماغية.
- يمكن أن يكون سبب في مرض السكري وكافة أمراض الرئة.

٤- طرق البعد عن التدخين

في البداية يمكننا أن نشير إلى أن الإقلاع عن التدخين لا يتم إلا من خلال دافع قوي يساعد على ذلك، مثل الرغبة في الحفاظ على الصحة، ويمكننا أن نؤكد أن أفضل وسيلة لتلك العملية هي البعد عن كافة الأشياء التي يمكن أن تقربك من التدخين.

ويجب علينا الإشارة إلى أن المصادر التي يمكن أن نحصل من خلالها على كميات من النيكوتين البديل، من أهم الوسائل التي تساعدك على التوقف عن التدخين.

٥- خاتمة البحث

يمكننا القول أن التدخين من العادات السيئة، التي يجب علينا الابتعاد عنها، حيث إن تلك العادة، سوف تتسبب لنا في العديد من الأضرار، ولكن يجب أن نجد ما يدفعنا إلى البعد عن تلك العادة، من أجل الوصول إلى أفضل نتيجة.