**Роман Селюков**

**Бросить курить**

**или**

**«Как победить**

**в погоне**

**за удовольствиями»**

**Ставрополь 2008**

**Оглавление**

Введение ---------------------------------------------------------------------

1. Что такое курение? ----------------------------------------------------------

Наркомания

Эйфория?

Коротко об истории

Табак

Курить… вредно!

1. Почему люди начинают курить? -------------------------------

Неосознаваемая передача опыта

Запретный плод

Кайф превыше всего

Переходный возраст

Гены

Влияние социума

Авторитет мой – враг мой

Жертвы соблазнов

1. Почему люди курят? ----------------------------------------------

Зависимости? Их есть у меня!

Излишки

Запас желания

Проводники по ту сторону рая

И снова о зависимостях

Нужен ли нам никотин?

Удовольствие

Растягиваем удовольствие

Создаем систему

Всего лишь химия

Эх, организм, организм…

И снова о системе с обратной связью

Легкий способ получать удовольствие

Эзотерика

Есть мнение

Религия

Смертные грехи

1. Для чего (то есть – зачем) люди курят? ------------------------

Смысл и его виды

Смысл жизни

Цели

Ставим цели

Теория достижений и деградаций

«Масса порока»

Точка зрения на изменения

Смысл под рукой

Лишняя энергия

Л.Толстой о наркотиках

Сегодня

Время-ответственность

Надежда?

Лень

5.) Каковы побочные эффекты, или почему это вредно?----------

И снова об удовольствиях

Курить – полезно?!

Курить вредно!

Компенсация во все стороны

Курильщики поневоле

Факты, снова факты

6.) Почему трудно отказаться?----------------------------------------

Закон привычки

Положительное подкрепление

Образ жизни

Окружение

Закон гомеостаза

Опять лень

Давайте, наконец, осознавать!

7.) Как бросить? -----------------------------------------------------------

*1.*Желание

*2*.Рамка цели

а. уверенность в себе

б. позитивная формулировка.

в. собственная ответственность

г. настоящее время

д. контекст достижения цели

 е. репрезентация достижения цели

ж. экология достижения цели

з. собственная ответственность

и. первый шаг

8.) Советы бросающему---------------------------------------------------

*1.*Выберите день

*2*.Расскажите друзьям

*3*.Найдите партнера

*4*.Заключите контракт

*5*.Обманите себя

*6*.Определите периоды ломки

*7*.Нет алкоголю

*8*.Заведите животное

*9.* Займитесь спортом

*10.*Не вступайте во внутренний диалог

*11.*Молчание – золото

*12.*Не поддавайтесь импульсам

*13.*Заботьтесь о своем здоровье

*14.*Купите успокоительное

*15.*Экзамены

*16.*Обратитесь к врачу

*17.*Ведите дневник

*18.*Прекратите курить

*19.*Будьте искренни

*20.*Будьте настойчивы

9.) Как не начать заново или как жить без сигарет-----------

Три недели – и все?

Одна сигарета – одна зависимость

А что, если не курить?

Сколько терпеть?

Острые ощущения или страх?

Основа успеха – долгосрочная стратегия

Свобода? Или необходимость?

10.) Отрывки, метафоры, рассказы-------------------------------

В.Франкл «Скажи жизни «Да!»

Т.Гагин «Сказка о дровосеке»

Притча о мотивации

История А.

А. Стругацкий, Б.Стругацкий «Трудно быть богом»

А. Стругацкий, Б.Стругацкий «Понедельник начинается в субботу»

К.Кастанеда «Разговоры с доном Хуаном»

О болезни Фрейда

История одной привычки

Фридрих Ницше «Веселая наука»

Притча о трех мастерах

**Введение**

 - Конечно, как хотите, дело ваше, но я вам советую от этих вещей держаться подальше… Я вам этого даже объяснить не могу, я только чувствую, что это – как в могилу: никогда не поздно и всегда рано.

 Стругацкие

 РЕМЕНЬ — составная часть передаточного механизма (как правило, с ручным приводом). При помощи Р. энергия и знания старшего поколения передаются на приёмные устройства младшего поколения.

 Энциклопедия «Красной бурды»

Вряд ли вы взяли в руки эту книгу из праздного интереса. Позвольте догадаться. Вы, наверное, курите? Ну, то есть, вы – курильщик? Не знаю, как бы это еще назвать… э-э-э… вы – никотинозависимы? Только честно. Что-то мне подсказывает, что это так. Почему я так настойчиво спрашиваю об этом? Потому, что хочу, чтобы между нами изначально не было недоговоренностей.

Вы хотите избавиться от курения. Я собираюсь помочь вам это сделать. В этом ключе мы и будем общаться.

А сначала давайте еще немного поговорим о вас. Мне, так сказать, небезынтересен портрет моего «среднего» собеседника. Вы, вероятно, курите уже не меньше двух лет, а скорее всего, не меньше пяти. Очень может быть, что стаж курения у вас и 10 лет и больше. Ваше здоровье еще в норме, но уже появляются тревожные звоночки. У кого-то это может быть постоянный изматывающий кашель, у кого-то – нездоровая желтизна зубов, у кого-то – пошаливающее сердце, кому-то стало тяжелее дышать, а кто-то вдруг обратил внимание на то, что стал чрезмерно утомляться.

Вы, конечно же, не привыкли необдуманно жертвовать своей свободой, но в какой-то момент вдруг осознали, что она уже не в ваших руках. Вы попробовали бросить, но получилось это тяжело и ненадолго. А может быть и не получилось вовсе. Возможно даже, что сама мысль об этом вызывала (и продолжает вызывать) неприятные ощущения. Кто-то попробовал еще раз, но результат оказался не лучше предыдущего. У кого-то таких попыток было не одна и не две, у кого-то – намного больше. Но что-то всегда продолжало толкать вас изнутри, не позволяя окончательно смириться, и вы продолжали искать силы в себе и средства вокруг себя. Вы настойчивы, вас трудно сломить, но иногда стало появляться такое ощущение, что петля затягивается, и чем дальше – тем туже…

Так просто все казалось поначалу, так непросто оказалось теперь. Может быть, вам даже жаль себя, но нет сил кричать об этом, да и не привыкли вы кричать. Вы никому не признаетесь в том, что заключили сделку. Тот, кто ее заключал, был неопытен и наивен. Это было давно, и он тогда даже не мог предположить, что выпустит джинна, освободит ведьму, заглянет по ту сторону своего существа. И не ожидал увидеть там то, что увидел. И услышал, и почувствовал: завораживающее пение сирен, такое манящее, такое подкупающе искреннее.

Достаточно! Вы больше не повторите своей ошибки. Вас больше не втянуть в подобные сомнительные предприятия. Но вся беда в том, что вы ее уже совершили. И движетесь по колее, проложенной многими до вас. Как вырваться из нее?

Этот мучительный вопрос, однажды появившись, уже не оставляет вас. Он звучит в каждой тишине, олицетворяя то человеческое, чистое и непорочное, что всегда остается нетронутым где-то глубоко. То громче, то тише, то снова громче.

***«Как бросить курить?»***

Думаю, на самом деле, это давно уже не вопрос, а поле битвы. Каждый, кто попался на эту удочку, хотя бы раз задавал его себе. И, рано или поздно, отвечал честно. Но дальше идут немногие. То есть, идут все, конечно, но далеко не все доходят. Сбиваются с пути, возвращаются, идут снова, делают все новые и новые отчаянные попытки. И часто у них даже получается. Но не получается не менее часто. И люди смиряются с собой и своим вредным пристрастием, и, ослепленные им, продолжают одержимо гнаться за сомнительными удовольствиями, заслоняя себе небо сиреневым дымом несбывшихся надежд.

Идея осуществить оригинальное исследование феномена курения давно интересовала меня. Почти с тех пор, как я впервые бросил курить. Точнее, когда это не получилось. Она (идея) зрела вместе со мной, и мои многочисленные попытки борьбы с курением падали пригоршнями литер в ее прообраз. Попыток этих было много, и раз за разом я набирался своеобразного опыта, кристаллизуя свое понимание, вырабатывая новые методы, приемы и способы борьбы с этой вредной привычкой. Соответственно, делались и выводы. И всегда я мечтал найти универсальный способ, так чтобы – навсегда, чтобы – как будто не было этого в жизни, чтобы жить как с листа… Я в очередной раз решительно расправлялся со своим пристрастием, разбивал наголову бастионы врага, но проходило время – и я наступал на те же грабли. Отчаивался и начинал вновь, а жизнь текла, нанизывая бесценные листики календарного опыта на мое исстрадавшееся и уже ставшее навязчивым желание, на мою тягу к светлому, к жизни без табака.

В какой-то момент я понял, что перерос, изжил эту проблему. И когда я это понял, то… закурил снова.

Но, словно штурмовой ас второй мировой я делал новый виток, и новый виток, и еще один… Каждая следующая спираль несла в себе что-то свое, неповторимое. И в какой-то момент количество стало, наконец, новым качеством. С этого момента я больше не думал о курении. Вернее, не думал о нем как о части моей жизни. Но исследовательский интерес остался. И, наконец-то, я имел полное моральное право по-настоящему приступить к исследованию вопросов, связанных с табачной зависимостью.

Я пытался разложить систему на составляющие, так сказать, на «смысловые запчасти». Главной задачей было – понять структуру, механизм и принцип действия системы «человек-сигарета». Ведь трудно бороться с тем, чего не понимаешь. Понимание – первый шаг на пути решения задачи.

По ходу трудно было не задеть смежные вопросы, но я старался не поддаваться соблазнам и не уходить далеко в сторону. Наконец, мне хотелось, чтобы эта информация была интересной.

Озадачившись поиском литературы, посвященной борьбе с курением, я среди огромного обилия различной информации не обнаружил ответов на главный вопрос курильщика: «Как бросить курить?» В основном отвечают на другой: «Что плохого в курении?» Как ни странно, этот факт давно известен и в дополнительной констатации не нуждается. Но это не мешает смаковать его всем, кто хочет заявить о своей компетентности в данном вопросе. Получается забавно. Курить вредно. И что с того? Эту надпись крупными буквами мы читаем чуть ли не первой после того, как научились читать – на пачке сигарет, валяющейся на видном месте в квартире. Когда человек начинает курить, то последнее, о чем он думает – так это о том, что курить вредно. Знание этого тривиального факта, как ни странно, курить никаким образом не мешает. Чтобы проникнуться осознанием вредности курения нужно нечто иное. Что же? У меня оставалась еще масса вопросов, ответов на которые я так и не смог найти. Но вопросы не должны быть без ответов, поэтому пришлось задавать их себе. И отвечать по мере накопления информации и практического опыта.

Отвечать на них было иногда трудно, но чаще интересно. По ходу я иногда с удивлением замечал, что часто отвечаю совсем не на те вопросы, но продолжал, строить логические цепочки и всякими различными способами философствовать. Истина всегда шла где-то на расстоянии вытянутой руки, не позволяя ухватить себя, словно строптивая девица-кокетка. Но, признаюсь, бегать за нею было увлекательно.

Нельзя не отметить тот факт, что у меня у самого по ходу продвижения вперед от раза к разу мозги поворачивались в нужном направлении, периодически внутри что-то щелкало и становилось на свое место. Так что если где-то я и не докопался до первоосновы, то хоть согрелся.

И с удовольствием готов поведать вам все умозаключения, которые я добывал из окружающего пространства долгими тихими вечерами.

Думается, нам с Вами будет интересно, познавательно и в целом полезно.

Что же мы будем считать результатом? Естественно, полную и безоговорочную капитуляцию. Не вашу, естественно, а вашего «врага». Для этого придется постараться. Не мне. Вам. Моя миссия – всего лишь приоткрыть ваши глаза и посветить фонариком, возможность дать устойчивую мотивацию вашему поведению в мою компетенцию не входит. Ибо так сказать, ибо… ибо ☺. Это всего лишь печатная информация.

Но такая возможность находится в пределах свободы каждой индивидуальной воли, которая вместе с окончательно сформированным **решением** и принятием на себя полной ответственности будет тем топливом, которое позволит вам дойти до заветной цели.

А вот на формирование этого решения как раз можно повлиять. И, быть может эти строки и будут той последней каплей, которая переполнит чашу решимости сделать, наконец, первый шаг на пути к новому этапу вашей жизни – этапу освобождения от зависимости.

**Что такое курение?**

ОКУРОК — полезное ископаемое с высоким содержанием никотина (Ni) и вони (Wo). Разработка месторождений О. (так называемых «пепельниц») ведется по утрам, открытым способом.

Энциклопедия «Красной бурды»

Что такое курение? Из каких компонентов оно складывается? Откуда оно берет начало? На что похоже? Много вопросов. Давайте по порядку.

Курение – это вид бытовой [наркомании](http://www.rubricon.com/partner.asp?aid=%7BAC638868-317D-4A64-8182-5FB6E9A99D17%7D&ext=0), наиболее распространенная форма которой – никотинизм, то есть курение [табака](http://www.rubricon.com/partner.asp?aid=%7B90866108-2A74-47F8-821A-7B09BC7F4614%7D&ext=0); находит также лечебное применение – форма приёма некоторых медикаментозных средств, например при бронхиальной астме. (БСЭ)

Вот те на! Наркомания и ни цента меньше! С этого места чуть подробнее. И для начала неплохо бы разобраться с терминами.

**Наркомания**

Наркомания– заболевание, возникающее в результате употребления наркотических средств, вызывающих в малых дозах эйфорию, в больших - оглушение, наркотический сон. (греч.Narke - оцепенение + Mania – безумие, страсть, влечение). Характеризуется непреодолимым влечением к приему наркотиков, тенденцией к повышению употребляемых доз, формированием абстинентного синдрома, психической и физической зависимостью. По мере развития болезни нарастают личностные изменения наркомана, изменения в его мотивационной структуре, отмечаются проявления социальной и психической деградации, появляются признаки физического неблагополучия: сомато-вегетативные расстройства, раннее одряхляние. В этой группе людей часты самоубийства. ([Клиническая психология. Словарь](http://slovari.yandex.ru/dict/psychlex6))

Если даже не обращать внимание на специальные непонятные термины, основные характеристики наркомании можно обнаружить уже в самом ее названии. Это:

1. Эйфория от употребления
2. Зависимость.
3. Деградация личности.

Причем, каждый признак вытекает из предыдущего.

**Эйфория?**

«Один из наглядных признаков наркомании – неудержимое влечение к опьянению, [эйфории](http://www.rubricon.com/partner.asp?aid=%7BE54ACE13-FBB3-4EA4-89EB-812C462C6FCD%7D&ext=0), достигаемой посредством приёма наркотического вещества. С течением болезни способность к эйфорическим ощущениям (эйфоризирующий эффект) падает и влечение определяется лишь потребностью в наркотике как необходимом условии относительно удовлетворительного физического и психического состояния.

Вещества, не вызывающие эйфории, не становятся предметом злоупотребления и не ведут к развитию пристрастия. Чем сильнее выражен эйфоризирующий эффект вещества, тем скорее наступает формирование привыкания» (БСЭ).

Так-то. Об эйфории часто говорят наркоманы. Для нее у них есть специальные слова, такие как «кайф», «приход» и другие. По большому счету эйфория – это резкое изменение состояния вверх по шкале удовольствия, наступающее сразу после принятия наркотика. Если коротко – это и есть первопричина.

Ее признаки содержатся в самом определении:

1. Изменение состояния от «-» к «+»

2. Резкость, крутизна данного изменения

3. Отсутствие разрыва во времени, то есть наступление последствий сразу, в считанные минуты и даже секунды после введения наркотика в организм.

Запоминается даже не само состояние «кайфа», а переход из одного состояния в другое. Это своего рода психологическое катание на американских горках. Самые сильные эмоции возникают не в статичных условиях, а в условиях резкого скачка по шкале вверх. Такой переход требует больших ресурсов и в жизни встречается крайне редко. Так бывает, например, при победе в спортивных соревнованиях, завершении сложного и длительного процесса (защита диплома, сдача экзамена, т.п.), радостном известии.

Наркотик «избавляет» наркомана от необходимости совершать сложные действия для достижения эйфории, прочно связывая это ни с чем не сравнимое ощущение с собой.

Все просто: правила изменены, проложен прямой путь. Очень подкупает.

**Коротко об истории**

- А-а! Вы историк? – с большим облегчением и уважением спросил Берлиоз.

- Я – историк, - подтвердил ученый и добавил ни к селу ни к городу: - Сегодня вечером на Патриарших будет интересная история!

М.Булгаков «Мастер и Маргарита»

Сначала о наркотиках. Наркотики знакомы людям уже несколько тысяч лет. Наркотики употребляли люди разных культур, в разных целях: во время религиозных обрядов, для восстановления сил, для изменения сознания, для снятия боли и неприятных ощущений.

Уже в дописьменный период мы имеем свидетельства того, что люди знали и использовали психоактивные химические вещества - наркотики: алкоголь и растения, потребление которых влияет на сознание. Археологические исследования показали, что уже в 6400 г. до н.э. люди знали пиво и некоторые другие алкогольные напитки. Очевидно, процессы брожения были открыты случайно (виноградное вино, между прочим, появилось только в 4-3 вв. до н.э.). Первое письменное свидетельство использования интоксикантов - рассказ о пьянстве Ноя из Книги Бытия. Использовались и различные растения, вызывающие физиологические и психические изменения, обычно в религиозных обрядах или при проведении медицинских процедур. Пример - использование на Ближнем Востоке в 5 тыс. до н.э. "злака радости" (по всей видимости, опиумного мака из которого делают наркотики). Около 2700 г. до н.э. в Китае уже использовали коноплю (в виде настоя, как чай): император Шен Нунг предписывал своим подданным принимать ее в качестве лекарства от подагры и рассеянности. Люди каменного века знали такие наркотики как опиум, гашиш и кокаин и использовали эти наркотики для изменения сознания (в ходе религиозных обрядов) и при подготовке к сражению. На стенах погребальных комплексов индейцев Центральной и Южной Америки есть изображения людей, жующих листья коки (один из способов приема кокаина), датируемые серединой 3 тыс. до нашей эры.

В результате крестовых походов и путешествий Марко Поло европейцы узнали опиум и гашиш, широко распространенные на Востоке. Позднее путешествия европейцев (главным образом англичан, французов, португальцев и испанцев) в Америку принесли новые открытия. Основные наркотики, привезенные в Европу из Америки - кокаин (из Южной Америки), различные галлюциногены (из Центральной Америки) и табак (из Северной Америки). Как показали исследования, между культурами происходил двусторонний обмен. Родина кофейного дерева - Эфиопия. Европейцы познакомились с кофейным напитком в 17 веке, моряки завезли кофейные зерна в Южную Америку, которая теперь является главным мировым производителем кофе. Добавим, что из Европы в Америку пришел алкоголь, полученный в результате перегонки, а в Чили в 1545 году появилась конопля.

До начала 20 века практически не существовало ограничений на производство и потребление наркотиков. Иногда делались попытки сократить или вообще запретить использование определенных веществ, но они были непродолжительными и, как правило, неудачными. Например, табак, кофе и чай были поначалу встречены Европой в штыки. Первый европеец, закуривший табак - спутник Колумба Родриго де Херес - по прибытии в Испанию был заключен в тюрьму, так как власти решили, что в него вселился дьявол. Было несколько попыток объявить вне закона кофе и чай. Известны и случаи, когда государство не запрещало наркотики, а наоборот содействовало процветанию торговли ими. Лучший пример - вооруженные конфликты между Великобританией и Китаем в середине 19 века. Они называются опиумными войнами, потому что английские торговцы ввозили в Китай опиум. Торговля опиумом сократилась и в конце концов прекратилась только в начале двадцатого века, когда во всем мире началась кампания за разрешение использования наркотиков только в медицинских целях (как обезболивающие препараты).

В двадцатом веке в Европе и Америке употреблялись практически одни и те же наркотики. Интересно, что много новых или хорошо забытых старых наркотиков было освоено сначала в Соединенных Штатах, и затем они распространились в других странах, так что Америка как бы задавала тон в международном потреблении наркотиков.

На злоупотребление наркотическими средствами во всех обществах, в том числе и первобытных, накладывался нравственный запрет; с появлением государства начинается борьба с их незаконным производством, распространением, торговлей, поскольку наркомания наносит вред не только больному, но и обществу в целом.[[1]](#footnote-2).

**Табак**

Дело – табак (поговорка)

Лайка и Страйка — американские собаки, которые первыми выкурили по сигарете в космосе.

Энциклопедия «Красной бурды»

Табак не содержит в себе третьего признака наркомании – не ведет к выраженной деградации личности. Поэтому, видимо, в бытовой традиции не принято относить его к наркотикам. И именно поэтому он до сих пор еще продается в магазинах (в основном в изделиях, естественно, но и в чистом виде тоже). Но остальные признаки наличествуют, пусть и не так сильно выражены: и эйфория, и зависимость. Может быть, благодаря этому медики, следуя своей, медицинской логике, давно причислили табак к сонму наркотиков и не очень вежливо обозвали всех курильщиков бытовыми наркоманами. Сложный термин, да и бог с ним.

Думаю, нелишне будет узнать некоторые факты и из истории табака.

Табак - растение семейства пасленовых. В диком виде табак произрастает в Америке и в Австралии. Попав в Америку в 1492 году, Христофор Колумб и его спутники стали первыми курильщиками из европейцев. Завезли табак в Европу как чудодейственное лекарственное средство, успокаивающее, снимающее головную боль и усталость. Никотин (от имени француза J.Nicot, который впервые ввез в 1560 г. табак во Францию) - алкалоид, содержащийся, главным образом в листьях и семенах различных видов табака (tabaco - исп.) - жидкость с неприятным запахом и жгучим вкусом.

В начале XVII века табак начал возделываться в Голландии, чуть позже в Англии, потом в Германии. В России табак получил широкое распространение благодаря Петру Первому, который довольно быстро понял стратегическую ценность для государственной казны этой пагубной привычки. В 1697 году царь Петр предоставил на шесть лет право исключительной торговли табаком в России английской компании за 20 тыс. фунтов стерлингов. Причем сумма должна была быть уплачена вперед. Сортов табака около 70: махорка, "Мэриленд", "Виржиния", "Ориенталь", курчавый, китайский и другие.

Идея выпускать сигареты возникла у лондонского торговца сигарами и табаком Филиппа Морриса в начале 50-х годов прошлого века, когда он увидел офицера, участника Крымской войны, скручивающего "цигарку". В начале XX века на свет появился табачный продукт, названный "американской смесью" - комбинация табаков "Берлей", "Брайт" и "Турецкий". На ее основе в 1924 году были созданы новые дамские сигареты Marlboro. Эта известная марка предназначалась первоначально для женщин и только в 50-х была переориентирована на мужчин. Тогда же придумали и новую (теперь традиционную) одноразовую упаковку в твердой пачке. В 1975 году сигареты Marlboro стали самой продаваемой маркой в мире.

Сигареты "Кэмел" появились в 1913 году. Производила их фирма, созданная в 1875 году Р. Дж. Рейнолдсом, как предприятие по производству жевательного табака. В 20 - 30 годах "Верблюд" был маркой N1 в США.

В России наряду с курительным табаком широкое хождение получил нюхательный табак. В екатерининскую эпоху, да и много позднее, многие петербуржцы отдавали предпочтение привозному нюхательному табаку: гишпанскому , французскому или немецкому. Но уже тогда, во второй половине XVIII века, с ним начал успешно конкурировать и местный табак. Главным среди местных сортов был аммерсфордский табак, - в России его назвали махоркой.

До Октябрьской революции нюхательный табак достаточно регулярно поставлялся в столичные магазины. Вплоть до 1810-х годов курительный табак уступал по степени популярности нюхательному. В годы царствования Александра I трубка и сигара начали энергично вытеснять табакерку из быта городских жителей. Появление же папирос произвело настоящую революцию в отечественной табачной промышленности.

Первое упоминание папирос встречается в циркуляре Министерства финансов России от 29 апреля 1844 года. Изготовлением папирос тогда занимались десятки фабрик, не говоря уже о бессчетном количестве мелких кустарных мастерских. К 1860 году количество предприятий достигло 551. К концу XIX века концентрация производства усилилась: число предприятий сократилось в два раза, а выпуск табачных изделий вырос в десятки раз.

В 1914 возникла первая крупная российская табачная монополия, Санкт-Петербургское Торгово-Экспортное Акционерное Общество. Организация включала 13 табачных фабрик в Петербурге, Москве, Ростове-на-Дону и Феодосии и производила 56% табачных изделий, выпускаемых в России. К началу ХХ века табачная торговля стала одним из самых выгодных коммерческих предприятий, в Москве действовали несколько крупных фабрик.

Первая Мировая война привела в России, как и во многих европейских странах к папиросному буму, табак стал обязательной частью солдатского и офицерского пайка. После революции 1917 года табачные фабрики были национализированы. В период Гражданской войны 1918-20 годов выпуск сократился. Дореволюционный уровень производства табачных изделий был достигнут только в 1928 году, когда была внедрена новая техника, например, машины для упаковки папирос и махорки, а также организована промышленная ферментация табака. В 1927 году был построен первый в мире табачный ферментационный завод в Краснодаре.

В годы Великой Отечественной Войны производственные мощности были эвакуированы на восток страны, и на их базе были созданы фабрики в Поволжье, на Урале, в Сибири, а также расширены предприятия Средней Азии. К началу 50-х разрушенные в период войны фабрики были восстановлены на новой, более передовой, технической основе. За последовавшие два десятилетия средняя годовая мощность табачных фабрик выросла с 2,9 до 7,9 млрд. штук. В 1980-х табачная отрасль повторила судьбу всей отечественной промышленности. Либерализация экономики означала жесткую конкуренцию и отсутствие государственного заказа; некоторые предприятия разорились, остальные акционировались и приватизировались.

В настоящее время российский рынок табака продолжает развиваться. Оптовый рынок табачных изделий в России в 2005 г. оценивался более чем в 10 млрд. долл. В этом же году емкость рынка табачных изделий РФ составляла порядка 335 млрд. шт. на сумму 210 млрд. руб.[[2]](#footnote-3).

**Курить… вредно!**

Курение – это способ получения никотина путем втягивания продуктов горения табака. Всего-навсего. То есть, курение – это процесс употребления никотина. Процесс вредный, как ни крути.

Переходя непосредственно к сути проблемы, полагаю, начать нужно все-таки с той самой вредности, из-за которой, собственно говоря, обозначенная проблема имеет место быть. Мы к ней вернемся позднее и рассмотрим более подробно. А пока хочется просто лишний раз повторить: курить, так сказать, вредно, и от этого факта отвертеться невозможно. Эта надоедливая, нудная и противная данность к сожалению давно установлена медициной и обжалованию не подлежит. Жаль, что мы действительно понимаем это позже, чем курение становится частью нашей жизни. Но, с того момента, как мы это поняли, нам уже не избавиться от назойливого ощущения собственной неполноценности. Хорошо еще, если ни одной попытки бросить курить не было, – тогда можно уверенно заблуждаться в том, что бросить можно в любой момент по собственному усмотрению. Но если попытки были, а не вышло – появляется такое чувство, будто тебя обманули – ты почему-то вынужден делать гадости. Более того, ты вынужден хотеть этого. Звучит сюрреалистично: «вынужден хотеть», а ведь именно так.

Как будто добрый мальчик превратился в противного карлика. Как будто красивая девочка превратилась в ведьму. И теперь они заколдованы: они смеются дурным голосом, участвуют в каких-то непонятных ритуалах, поклоняются неправильным богам и в целом выглядят как-то не очень привлекательно.

Курение табака – это, быть может, самое распространенное отклонение от нормы из всех подобных отклонений. Это социально приемлемый вариант иррационального поведения.

В настоящее время имеется как минимум две силы, действующие в диаметрально противоположных направлениях. Одна из них – это сила разумного негодования общества, осознавшего опасность, исходящую от табака и организующего систематическое и целенаправленное наступление на позиции производителей табака в мире. Это сила набирает обороты в социально благополучных, экономически развитых государствах. И вторая – сила экономических интересов табачных компаний. Ее нельзя недооценивать, хотя, конечно, ей не сравниться с силой государственной пропаганды. Но на ее стороне привязанность людей к табаку – **табачная зависимость**. Это очень серьезный союзник, поэтому будем условно считать, что обе эти силы в основном уравновешивают друг друга. И если табачный бизнес теряет какие-то позиции в цивилизованном мире, то он всеми силами старается вернуть себе эти самые позиции в мире пока еще нецивилизованном, увеличивая экспансионные усилия и инвестиции в страны третьего мира.

Соответственно, можно занимать либо оптимистическую, либо пессимистическую позицию по отношению к динамике данной борьбы (либо не иметь никакой позиции, что встречается еще чаще). Не вдаваясь в статистические выкладки, хочется все-таки думать, что свет победит тьму. Как грамотность побеждает неграмотность, как достаток приходит на смену бедности, так и здоровый образ жизни рано или поздно станет флагом, под которым будут выступать передовые слои общества, формируя новую моду и привлекая на свою сторону все большее число сторонников.

Почему бы нам с вами не стать в авангарде этого шествия?

Почему люди начинают курить?

О, люди! Все похожи вы

На прародительницу Еву:

Что вам дано, то не влечет;

Вас непрестанно змий зовет

К себе, к таинственному древу;

Запретный плод вам подавай,

А без него вам рай не рай.

 А.С.Пушкин

КОНЕК-ГОРБУНОК — первая лошадь-жертва никотина (К.-Г. в детстве курил «Camel»).

Энциклопедия «Красной бурды»

Жизнь – это череда бесконечных приобретений и потерь, и зачастую эти изменения необратимы. Если сигареты вдруг пришли, то, скорее всего они будут рядом по крайней мере очень долго. И рад бы избежать этого соседства, но не судьба. То есть, именно судьба. Действительно, мы делаем свою жизнь с нуля. Изначально мы имеем неограниченный спектр возможностей. Но время толкает, и мы вынуждены выбирать. А выбор часто сложен и не всегда верен. Но деваться некуда, и мы выбираем: либо сами, либо позволяем это делать за нас другим. Таким образом, в нашу жизнь приходят многие вещи – хорошие и не очень, радостные и грустные, правильные и неправильные. И часто они остаются. Уже не будет так, как раньше. Может быть, будет даже лучше, но как раньше – не будет. Мы можем думать что угодно, но истина всегда будет лишь в принятии, в смирении. Нужно научиться жить с этим, понять проблему, проникнуть в нее. Ведь не так страшен черт. Помните, как в «Играх разума» - профессор смирился со своими галлюцинациями и жил с ними?

Да, так вот. И ведь проблема эта не единственна и не уникальна совсем (речь о курении). Она лишь одна в ряду, у нее есть «родственники». И, продвигаясь к ее пониманию, мы станем ближе и к пониманию других похожих бед нашей запутанной и очень непростой сущности.

Итак, вопрос первый: почему же мы начинаем курить? Вопрос, так сказать, факультативный, прямой практической пользы как бы не имеющий. Но отнюдь не праздный, тем не менее. Если бы мы задавали его себе «до», то и проблемы бы не было. Жаль, но только опыт позволяет не совершать ошибок. А чтобы получить опыт – нужно совершать ошибки. И мы их прилежно совершаем. Но об этом ниже.

**Неосознаваемая передача опыта**

А пока попробуйте представить себя маленьким ребенком. Вот вы – такой хорошенький, бегаете с голой попкой по квартире. Все вам рады, все для вас. Вы – чистый лист, ваша история только начинается. Что будет записано в вашей книге жизни? Кто знает..?

Ваши родители не просто люди, это два сказочных великана, которые вещают божественными голосами. Вы ничего не знаете о жизни и смотрите в мир широкими глазами, жаждущими информации. Каждое мельчайшее мимическое движение, каждая эмоция матери, каждый жест отца, каждое неловко оброненное слово станут вашим первым жизненным опытом и навсегда отчеканятся в памяти. Это – самая основа вас, фундамент, на котором вы будете дальше, намного позже строить свою самостоятельную жизнь. Всякий раз вы будете обращаться к своему самому первому жизненному опыту, тому, о котором даже ничего и не вспомните. Доктор Фрейд много чего на этот счет наоткрывал, так что, если хотите подробностей, спросите у него.

Удивительно ли, что курящие родители «делают» курящих детей? Опыт передается не на словах, а через действия (поведение). Поэтому возможно ваши родители уже сильно постарались научить вас курить одним лишь тем, что курили сами. Неважно при этом, что они говорили, пример важнее, не так ли? Девочки, естественно, при этом перенимают материнскую модель, а мальчики – отцовскую. С некоторыми допущениями, естественно.

У меня отец курил (и до сих пор курит время от времени, кстати, дай Бог ему здоровья). Но курил немного и дома не курил. Тем не менее, я в первый раз сделал попытку покурить в шесть лет. Помню, жутко не понравилось, и временно больше попыток не предпринимал. Но позже – лет этак в двенадцать, руки сами потянулись к сигарете. У отца дома всегда лежала начатая пачка сигарет, которые он брал редко. Я таскал их, тянул невзатяг, мучился. Не понимал, зачем это делаю, да и понимать было, собственно, нечем. А закурил чуть позже, в четырнадцать. И уже по-настоящему.

**Запретный плод**

Вторая причина – это то самое нельзя, которым долбят всех без исключения детей, да и взрослых тоже. Нельзя! А почему? А почему мне нельзя, а вам можно? А когда будет можно? А почему не сейчас? А что в этом такого? Интересно ведь жутко. Запретный плод. От него и Адам с Евой в свое время пострадали. Странный парадокс, но в Голландии, где легкие наркотики разрешены, наркомании меньше, чем у нас. Выводы можете сами сделать.

Нет, я ни в коем случае не призываю разрешать детям все подряд. Воспитание – наука тонкая все-таки. Запрещать тоже можно по-разному. Главное – дурной пример не подавать.

А кроме того, что запретный плод сладок от того, что он запретный, он еще и по-другому сладок. В нем есть та самая специя, которой недостает в «правильных» вещах. То, от чего кружится голова – сильные ощущения удовольствия. Помню вкус первой сигареты (сколько времени прошло, а помню, как вчера было) – вкус приятный, ни с чем не сравнимый, крепко связанный с головокружением и легкой эйфорией. Разве устоишь перед соблазном повторить?

**Кайф превыше всего**

Человек всю взрослую жизнь так или иначе движется от материального к духовному. Но во время формирования личности (и роста тела) этот процесс временно имеет обратную направленность: нужно срочно все перещупать и перепробовать. Вспомните, как любопытны вы были в детстве, посмотрите вокруг и обратите внимание на то, как любопытен любой ребенок. А телесные ощущения – самые сильные.

 «Кайф превыше всего. В мозгу крысы исследователи нашли центр наслаждения, полного довольства. Вживили в него электрод и стали раздражать этот центр током – такой силы и напряжения, как мозгу свойственно, это приборами определяется. Крыса – совершенно счастлива, ничего больше не хочет. Усложнили опыт – сделали в клетке педальку, которая замыкает электроцепь. Крыса – животное умное, любопытное, быстро установила связь между нажиманием педальки и получением удовольствия. А дальше – она научилась ее специально нажимать, и нажимала беспрерывно! Пока не умирала от нервного истощения, голода и жажды. Уж у крыс инстинкт жизни куда как силен. А раздражаемый мозг говорил ей: все замечательно, именно это и надо, давай еще.

Ощущение типа «Ах, как хорошо жить!» оказывается для крысы важнее реальной жизни. Для мозга-то все равно, чем вызвано такое ощущение. Для него оно оказывается реальностью».[[3]](#footnote-4)

**Переходный возраст**

Следующая причина появляется в момент начала созревания. Тогда, когда уже хочется заявить о себе. Когда гормоны играют, и кажется, что уже пришло время взрослеть. Ведь курение – еще и атрибут взрослости почему-то. Колян курит – он взрослый, а значит крутой. А я хуже, что ли? При этом тот самый Колян почему-то воспринимается авторитетнее мамы с папой, которые отстали от жизни и ничего не понимают.

В подростковый период личность претерпевает один из самых сложных психологических кризисов, который характеризуется

- обращением к своему внутреннему миру, обретением интереса к собственным переживаниям, осознанием своей уникальности.

- максимализмом, выражающемся в том, что подросток требует на любой вопрос однозначного ответа и оценки: истина или ложь, да или нет;

- потребностью в близких отношениях и признании окружающих**.** Друзья для подростка зачастую становятся важнее и роднее членов семьи, мнение окружающих о нем приобретает колоссальное значение.

В этот период подростки подвержены частой смене настроения, депрессиям. Возникает общее недовольство жизнью, в связи с чем для многих подростков особую ценность приобретает крутизна взлета вверх по шкале удовлетворенности. Недаром молодежь ввела в свой словарь слово «круто». Чем «круче», тем и ценнее данное поведение или вещество, модифицирующие душевное состояние.

**Наркотик** - это самое крутое, а значит и самое ценное вещество, способное с лихвой покрыть расстояние между нехваткой удовольствия к его избытку. Не случайно, что при первом употреблении **наркотика** говорят: это то, что я искал всю жизнь. Тогда уже молодежь, не обращает внимание на то, что «Минздрав предупреждает…».

Кроме того, ради принятия во внутренний круг дворового сообщества подросток вынужден принять идеалы старших товарищей. Они уже нашли свое «лекарство» от душевной боли и живут по своим принципам, считая «крутостью» употребление **наркотиков**, как и употребление **алкоголя**, курение, хулиганство или совершение правонарушений. Делая это – ты становишься своим. Среда засасывает.

Так, бессознательно, в поисках лекарства от душевного дискомфорта, молодежь приходит к употреблению «уличных лекарств» (англ. «street drugs»), в том числе и сигарет.

**Гены**

Нелишне будет добавить, что некоторые люди имеют генетическую склонность к употреблению наркотиков и других стимуляторов. Существуют медицинские данные, указывающие на то, что у определенной части людей имеются отклонения в обмене веществ, отвечающих за удовольствие в мозгу. Такие люди не могут получать истинного удовольствия от обыкновенных вещей, им трудно найти себе интересное занятие, заводить и поддерживать здоровые отношения с окружающими. Будучи детьми, они менее активны, в школе плохо усваивают программу, из них получаются «трудные» подростки. В погоне за недостающими удовольствиями они начинают пробовать различные химические стимуляторы и попадаются на крючок.

Хочется особо подчеркнуть, что этот на первый взгляд недостаток может обернуться и преимуществом, так как вполне может оказаться (и часто оказывается) стимулом продуктивной деятельности, направленной в сторону развития и достижений.

**Влияние социума**

Еще причины? Хорошо.

Курение вам навязали. Именно навязали, как и многое другое, хорошее и плохое. Вы – всего лишь часть общества, современного нам общества, в котором нам посчастливилось родиться. И разделяете его судьбу. В нашем обществе курят. Скажем, если бы мы с вами родились тысячу лет назад, то не курили бы. Точно. Общество доминирует над нашими поступками, но оставляет выбор. Выбор всегда есть, но не такой большой, как может показаться. Какой, например, у Вас был бы выбор, если Вы по складу характера пацифист, а в 1941-м Вам исполнилось девятнадцать? Минимальный. Вы пошли бы воевать или стали бы изгоем. Кстати, статистика тех лет говорит, что шанс остаться в живых у Вас был бы один к ста. Именно: из тех мужчин, кому в сорок первом исполнилось девятнадцать, в живых к концу войны остался один (!) процент. Нужно иметь очень широкий кругозор и устойчивую психику, чтобы не поддаваться влиянию общества. А когда вы ребенок или юноша это попросту невозможно.

Вы сделали свой выбор и курите. И пеняете на правительство, которое не принимает мер по борьбе с курением. Да у него есть дела поважнее, у правительства-то! Ну, или ему кажется, что поважнее.

Чтобы бороться с проблемой, нужно сначала ее осознать именно как проблему. Затем определить ее место в ряду других проблем, и если это место будет находиться в списке вверху, то борьба не замедлит начаться. Сейчас мы не имеем курение вверху списка. Поэтому в основном вынуждены бороться каждый за себя.

У этой проблемы есть еще и такой признак, как растянутость во времени. Возможно, именно это не позволяет поставить ее в разряд первоочередных. Решение ее – это капиталовложение, результат от которого проявится через поколения. Нужна четкая политическая линия, с которой нельзя сворачивать. Ее нет, этой линии, потому что, повторюсь, в краткосрочной перспективе проблема не очень заметна. А статистика, которая утверждает, что от курения гибнет больше людей, чем от автокатастроф, остается статистикой, потому что не совсем понятна для тех, кто ее читает. Причина и следствие далеко отстоят друг от друга. Может быть, в этом суть нежелания ее замечать. Это, кстати, всех касается, не только правительство и государство.

**Авторитет мой – враг мой**

Человек легче всего обучается путем подражания. Об этом мы уже упомянули. Но подражает он не всем, далеко не всем, а только тем, кто для него что-то значит, то есть, кто имеет авторитет и(или) какую-либо иную привлекательность.

А авторитетные люди курят. Не всегда, естественно, но часто. Они многого добились и тем не менее курят. И курили, когда добивались, а им не помешало. Образ творческого интеллигента с сигаретой давно уже стал хрестоматийным. Даже больше того, без сигареты картина какая-то незавершенная. Писатели курят, художники – еще как, поэты – тем более, рок-музыканты – почти поголовно. А я… я тоже хочу быть как они! Ну, хотя бы этом. У каждого нормального человека есть несбывшаяся мечта. А если эта несбывшаяся места курит? Ах, как жаль, что я не стал таким! Ну, покурю, чтобы хоть чем-то походить на нее. А если не только сигареты? Кто-то пойдет и дальше.

Всего несколько лет назад в России запретили рекламу табачных изделий и алкоголя. В Европе и США – чуть раньше. До этого мы имели массовые атаки на сознание и подсознание. Да и, кроме того, кино – важнейшее из искусств, не являет ли нам постоянно образы курящих положительных героев?

Только не нужно ставить знаков равенства между наркотиками и творчеством, наркотиками и свободой. Алкоголь и наркотики – атрибуты сладкой жизни. Семидесятые, хиппи, Сан-Франциско, рок-н-ролл… Свобода? Да! Но свобода эта имеет строго ограниченный во времени характер. Вы скажете: «Ну и пусть! Поживу коротко, но ярко!» Действительно, а почему бы нет? Извините, здесь есть маленькая неувязочка. Коротко? Скорее всего. Ярко? Вряд ли. Не нужно связывать эти понятия, они не связаны. Эти связи – не более, чем случайный элемент так называемой «моды», сложившихся когда-то традиций. Это не означает, что не может быть иначе. Совсем наоборот – чаще может быть и бывает «коротко и тускло», люди опускаются и уходят в небытие, по ходу жизни почти потеряв рассудок, сопровождаемые презрением окружающих, в том числе и близких.

Но допустим даже, что вы талантливы как Джим Морисон или Курт Кобейн. Значит ли это, что нужно заканчивать жизнь так же? Не думаю, что они были счастливы в последние дни своей жизни.

Кроме того, мы существуем только в настоящем, и наше настоящее смещается вместе с нами, оставляя за собой иллюзорный шлейф памяти, и имея впереди не менее иллюзорный туман будущего. Когда заканчиваются удовольствия, мы оказываемся у разбитого корыта нашей жизни почти в прямом смысле слова: с разрушенным здоровьем и разрушенной судьбой и почти без шансов что-либо изменить.

Это о наркотиках потяжелее. Вы скажете, что с сигаретами не так? Вы правы, конечно, но только отчасти. Вас не пугает то, что принцип один и тот же?

Вообще, причин множество, Может быть, вы вспомните свои?

**Жертвы соблазнов**

Современная нам жизнь полна соблазнов. Легко быть целомудренным вдалеке от цивилизации, но что делать нам – жертвам урбанизации и глобализации? Мы ежедневно смотрим телевизор, где все пытаются нас соблазнить: рекламой, новостями, телепередачами, кино. Мы живем в обществе потребления материальных благ. Средства производства уже давно достигли такого развития, когда товаров производится больше, чем необходимо для жизни. Нас уже не устраивает просто одежда – мы устремляемся в погоню за модой, нам не хватает просто автомобиля – нам нужен еще и статус, мы отказываемся есть простую пищу и начинаем требовать деликатесов, которых полно на полках супермаркетов. Мы погрязли в конкуренции друг перед другом, а жизнь все продолжает ускоряться, заставляя хотеть с каждым днем все большего. Мудрено ли не удержаться от соблазна? Попробовать еще не попробованное, посмотреть и почувствовать новенькое, отведать неизведанное. Заработать побольше денег, перецеловать побольше женщин (или мужчин) – эти принципы движут современным миром.

Но, в этой сумасшедшей гонке за удовольствиями легко перейти грань и оказаться «по ту сторону баррикад». Может быть, только тогда возможно понять настоящую ценность вещей?

Но на самом деле причин начать курить нет. То есть, если убрать все посторонние влияния, нужно было бы иметь очень развитую фантазию, чтобы начать дышать… дымом. Я если честно вообще с трудом понимаю, как люди дошли до этого. Не выглядит ли это, мягко говоря, неестественно? Вам когда-нибудь попадал в лицо дым костра? Неприятно? Еще как! Что бы вы сказали, если бы человек специально сидел возле костра весь в дыму? Глупо, правда? На самом деле, именно так думают про вас некурящие. Естественно, они ничего не понимают ☺.

**Почему люди курят?**

Искушение - это духи, которые вдыхаешь до тех пор, пока не захочешь иметь весь флакон.

[Жан Поль Бельмондо](http://www.aphorism.ru/author/a2147.shtml)

ХЛОРОФИЛ — человек, имеющий болезненную

тягу к хлору и хлорсодержащим веществам.

Энциклопедия «Красной бурды»

 Почему люди курят? Этот вопрос уже интереснее. Он очень тесно касается вопроса о зависимости в широком смысле слова.

**Зависимости? Их есть у меня!**

А в этом смысле мы все зависимы. Причем, зависимы от всего на свете: от воздуха, воды, пищи, температурных условий, магнитного поля, уровня радиации… Еще? От количества солнечного света, атмосферного давления, солнечной активности… думаю, если покопаться в справочниках, этот список мог бы быть намного длиннее. К чему я это? Да к тому, что тело наше очень и очень хрупко и иногда вообще непонятно, как мы, такие зависимые от всего на свете, вообще до сих пор существуем. Понять это невозможно, можно только принять и смириться. И поменьше об этом думать, пусть об этом там думают. Ну, там, где нас всех задумали. Действительно, ну не сами же мы, в конце концов… о чем это я? А, так вот. Тело наше озабочено проблемой выживания, и если мы эту проблему можем вытеснить из повседневной жизни, то оно – никак. У него программа – выживать. Оно – чемпион по выживанию, выживатель высшей категории, и оно очень хорошо умеет распознавать на предмет отношения к этому самому выживанию все внешние сигналы, реагируя моментально и безапелляционно.

Примеры? Голод – нужно есть. Жажда – пить. Желание – секс. Кроме того: хорошо – повторить, плохо – избежать. Логика элементарная. Проблема же в том, что в природе нет ничего в избытке, там все контролируется комплексно. И если какой-то вид чрезмерно размножается, создаются условия для нормализации его численности. Но человек – другое дело. Он заменил эволюционную логику, безупречную, но долгую, на свою собственную: быструю, «рАзумную». Он выцарапал у природы излишки, но в определенный момент обнаружил, что ее механизмы, работавшие безотказно на протяжении миллионов лет, засбоили, тело стало подводить в самые сладкие моменты. Здесь, где в пору жить по-райски и не тужить, именно здесь хранится бомба замедленного действия – зависимости. Они уже иные, наши, «самодельные». О них дальше и будем вести речь.

Нет, в природе тоже имеется ряд интересных зависимостей у слонов, например, кошек и других животных. Но в отличие от нас с Вами они просто тупо пожирают весь имеющийся наркотик, объедаются им до одури и кайфуют. А потом или подыхают или живут дальше как раньше, потому что наркотика больше нет. Они не умеют его производить. А мы умеем! Чувствуете разницу?

Думается, наши предки дошли до наркотиков простым опытным путем, пробуя все на вкус в силу своего врожденного стремления к познанию мира. Своего рода издержки этого познания. Как факультативный признак можно выделить еще измененное состояние сознания. Это один из элементов удовольствия, не единственный, потому как к табаку не относится.

А потом, много позже, когда поняли, к чему ведет употребление наркотиков, стали ограничивать себя и окружающих, пытаться регулировать процессы их потребления.

**Излишки**

Зависимости – побочный продукт цивилизации. А именно, следствие появления излишков. Если точнее, наше тело не знает «меры». Почему? Думаю, потому, что этот ограничитель никогда ему не был сколько-нибудь необходим. Повторюсь: в природе нет излишков. А если и появляются где-то, то это временно. Как-то я читал книгу об оккупированном немцами Киеве «Бабий яр» (автор А.Кузнецов). Так вот, там мне запомнилась одна мысль, которая поразила и автора: человеку необходимо есть, причем – каждый день! Это откровение пришло к автору во время хронического голода в условиях ежедневного добывания пищи, именно добывания, которым в природе занимается все живое, кроме современного человека. Мы не озадачиваем себя этой мыслью, мы решили проблему питания раз и навсегда. Но она никуда не делась, эта проблема! Она осталась в генах и будет там еще неизвестно сколько, возможно – всегда. Только на этот раз с другим знаком, а именно: движение по удовлетворению потребностей, которое стремится к бесконечности. Здесь мы и получаем зависимости.

**Запас желания**

Возможно, зависимости вытекают из чрезмерного желания удовлетворять потребности. Видимо, этот запас желания необходим организму для энергетического перевеса желания есть над имеющейся в наличии едой. То есть, другими словами, он всегда чрезмерно голоден, голоден неадекватно израсходованной энергии, «с запасом». Инстинкт самосохранения тому причина, безусловно. Этот механизм работает универсально и одинаково подходит как для пищи, так и для остальных потребностей, естественных или приобретенных.

**Проводники по ту сторону рая**

Метафорично наши мании могут выглядеть например, еще и так.

У человеческого организма есть «слабые точки», вернее будет сказать – тайные тропинки, по которым можно достигнуть того места, куда ходить нельзя. То есть, никак нельзя, вообще нельзя, это запретная зона. Там живут демоны. Обычными способами туда не попасть, но есть «проводники» – это печально известные химические соединения: наркотики, алкоголь, табак. Они позволяют нам увидеть обратную сторону себя, даже не нам, а окружающим, а нам – не увидеть, а почувствовать. Почувствовать силу удовольствия, а вместе с ней – свою ничтожность перед дьяволом желаний, свою беспомощность перед разгулявшейся пляской-шабашем собственных же страстей, свое бессилие противостоять зависимостям собственного тела.

**И снова о зависимостях**

Давайте теперь попробуем ответить на вопрос: «Что такое зависимость?»

Зависимость – это самораскручивающийся потенциал. Это когда хочется хотеть. Она возникает как результат однократного или многократного положительного подкрепления того или иного действия. Иными словами, удовольствие запоминается, его хочется снова и снова. Формируются петли обратной связи, возникает система. Удовольствие приоритетно по отношению к другим потребностям, его достижение подчиняет все ресурсы организма. Удовольствие закольцовано само на себе и ничто не берется в расчет на этом пути. Стоит только посеять семя, как росток не замедлит появиться. Тело подчиняет себе разум, животное начало начинает доминировать.

Зависимость напоминает воронку, попав в которую, нужны неимоверные усилия, чтобы выбраться. Можно, кстати, и не выбираться. Здесь уже хозяин – барин. Коготок увяз – всей птичке пропасть. Еще можно сравнить с пожаром: пока останется хоть какое-то несгоревшее топливо, он будет разгораться.

Склонность нашего организма к разного рода зависимостям нельзя недооценивать. Зависимость всегда бродит по кругу, ждет своего часа. К ней нельзя приближаться, как к пропасти, ее нельзя ненавидеть ровно настолько, как и нельзя любить. Если же вы имели неосторожность вступить с ней во взаимоотношения, крепитесь: она очень цепкая невеста.

 Просто, когда вы вспоминаете о ней, она говорит: «Здравствуй, дорогой, я соскучилась!» И улыбается. Вы можете плевать в эту улыбку, можете злиться на нее, но она никогда не рассердится, она всегда будет улыбаться и говорить: «Здравствуй, дорогой, я соскучилась». И петь голосом сирены, лаская слух. Стоит только обратить на нее внимание, как сигарета ловким заученным движением окажется во рту, и огонек найдется, и хорошая компания, и повод… смачная глубокая затяжка, тысячи и тысячи микрочастиц никотина полетели к ресничкам легких, чтобы тут же раствориться в них и попасть в кровь… «Хорошо… как в первый раз…» «Со мной всегда так…»

Кроме прочего зависимость – это двухсторонняя система. У нее есть обратная сторона, которая усиливает основную. А именно: «плохо» – избежать. Они всегда функционируют вместе и никогда не бывают одна без другой. То есть, механизм таков: через определенное время после употребления агента зависимости его концентрация в организме уменьшается. Соответственно, состояние удовольствия сменяется на обратное, которое даже хуже того, которое было до принятия наркотика.

Смена состояний – на самом деле нормальный и естественный процесс, но в случае с наркотиками диапазон состояний намного больше, и, «падая» из состояния эйфории, мы опускаемся ниже своей нулевой отметки. Туда, где плохо. От этого возникает напряжение, которое постоянно усиливается. Введение в организм агента зависимости быстро снимает напряжение и снова вызывает удовольствие. Главная опасность в том, что этот маятник загоняет наркомана все ниже и ниже по шкале удовольствия и в конце концов наркотик употребляется для того, чтобы хотя бы не было плохо, об удовольствии в настоящем смысле слова речь уже не идет. Эта самая обратная сторона как бы вытесняет основную, и в конечной стадии смыслом употребления наркотика является избавление от чудовищной боли. Это тупик.

 Так почему же все-таки люди курят? Ответ очень прост – потому, что хочется. Они удовлетворяют свою потребность, которая становится все больше. Это как с едой. Это как с алкоголем. Это как с наркотиками. Только вот потребность здесь либо естественна, либо неестественна, то есть искусственно создана разумом человека. На самом деле разницы никакой.

**Удовольствие**

 Вообще, не мешало бы разобраться с простым вопросом – «Что такое удовольствие (или наслаждение)»? Что же это? Почему так трудно перед ним устоять?

Как уже говорилось выше, удовольствие – это то, что мы получаем от удовлетворения потребности. Неважно какой. Организм воспринимает это как безусловное «хорошо», по-другому он не функционирует.

Есть средний уровень потребности в необходимых для жизнедеятельности веществах: кислороде, воде, уровне белков, углеводов, аминокислот, витаминов и других. Когда этот уровень падает ниже определенной отметки – возникает потребность вернуть его на место. Организм сигнализирует об этом голодом (здесь голод включает в себя и жажду, и кислородное голодание). А голод, по сути, представляет собой страдание. Когда он небольшой, то малозаметен, когда он сильный, он начинает доминировать, властвовать над всеми остальными желаниями. Удовлетворение голода является избавлением от страданий, которое и есть самое распространенное удовольствие.

Удовольствие от удовлетворения потребности здесь – показатель правильности совершенного нами действия. Оно правильно, оно не может быть неправильно, у него правильная природа – так задумала природа и именно так думает тело. Наше тело уверено в этом, оно нисколько в этом не сомневается. Удовольствие – это награда за правильное поведение. Здесь и вторгаются наши «искусственные» агенты. И вся штука в том, что наше тело не может отличить их от естественных. Ну, то есть, совершенно не может. И наркотический голод для него такой же настоящий, как и физиологический. Он для него так же «смертелен». Важно отметить, что отказываясь от любой такой искусственной зависимости, мы вступаем в борьбу со смертью в том виде, в котором природа-матушка ее видит – мы проходим все круги ада, пока наше биологическое тело не «умрет». Не правда ли, похоже на детскую игру, жаль, что все намного серьезнее.

Думается, в этом и есть основная проблема: удовольствие как результат имеет одинаковую природу при любом способе его достижения. Последствия – дело другое, совсем другое. Удовольствия можно «пощупать», т.е. ощутить, почувствовать, а последствия – нельзя, их можно только представить. Сила у этого представления намного меньше.

**Нужен ли нам никотин?**

Почему еще люди курят? Есть мнение, что организм нуждается в никотине, просто, начиная курить, мы доставляем организму тот никотин, который он выработал бы и сам, если бы не получал из сигарет. Таким образом, его выработка приостанавливается за ненадобностью, это якобы и является причиной зависимости.

Я не нашел фактов, подтверждающих это мнение. Все совсем наоборот. Никотин легко окисляется до [никотиновой кислоты](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%B0), которая уже не яд, а [витамин](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD) (Vitamin B3, PP-Faktor, [Pellagra](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Pellagra&action=edit)-Preventing-Faktor, [Niacin](http://ru.wikipedia.org/wiki/Niacin)). Однако в организме человека нет [ферментов](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B), необходимых для такого рода окисления. Поэтому даже хронические табакокурители, никотинозависимые люди могут одновременно страдать от [недостатка витамина](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B7) «никотиновая кислота».

«Нередко приходится слышать ошибочное утверждение, что алкоголь, наркотики и токсические вещества включаются в обменные процессы организма. В результате такого включения у человека появляется биологическая потребность их употреблять. На самом же деле обменные процессы в организме меняются для сохранения его жизнедеятельности за счет приспособлению к отравлению ядами. Приспосабливаясь к худшему, организм постоянно испытывает потребность избавить себя от отравления. Поэтому лечение в наркологии направлено на быстрейшее выведение из организма табака, алкоголя, наркотика и токсических веществ…

В организме токсические и наркотические вещества, связанные в комплекс химических соединений, начинают "диверсионный путем" разрушать участки биохимической системы, выводя их из строя, что становится причиной гибели клеток. На месте погибших клеток образуется рубцы или шрамы в различных органах организма человека, курящего табак, пьющего вино, принимающего токсические и наркотические вещества. Яд сжигает вены, и они становятся непроходимыми. При попадании его под кожу мобилизуется все защитные механизмы для того, чтобы не дать ему распространиться по всему организму. Скопление наркотика под кожей сжигает или расплавляет клетки и ткани, с которыми яд соприкасается: на этом месте образуется плохо заживающие язвы. Подобные же язвы образуются во всех внутренних органах при систематическом курении табака, пьянстве, употреблении токсических и наркотических веществ. В период заживления и развивается стресс, связанный с восстановлением здоровья. Следовательно, химические элементы, находящиеся в табачном дыме, конопле, маке, спирте, во всех прочих веществах, нельзя включить в обмен веществ и сделать их "родными" элементами биохимической системы организма». [[4]](#footnote-5)

**Растягиваем удовольствие**

Всю жизнь человек проводит в цикличности: он хочет и удовлетворяет свою потребность. Он привыкает к этому и уже не замечает, что постоянно поддерживает свою жизнь, не дает ей угаснуть. А человечество вообще очень даже много сделало для того, чтобы базовые потребности были удовлетворены. В цивилизованном обществе все это – в избытке. Еды навалом. Хочется еще чего-то, лишний раз что-то удовлетворить – то, что сильно хочется. А для этого нужно, чтобы захотелось. И мы сочиняем себе это. Один из легких и социально приемлемых вариантов – курение табака. При курении всего пачки в день вы получаете около двух часов чистого удовольствия от удовлетворения потребности. Для сравнения просто подумайте: а сколько времени вы тратите на еду?

**Создаем систему**

Причем, привычка систематизируется. Формируется система с многочисленными обратными связями. Посыл – желание, действие – удовлетворение, результат – удовольствие (читай «счастье»). Калибруются нюансы, подбирается оптимальная доза, марка сигарет, выбирается наиболее подходящее время, места, компании. Звенья собираются воедино, связи упрочиваются. С точки зрения НЛП удовольствия «якорятся», то есть запоминается причинно-следственная связь, и одно только место может вызвать страстное желание, одно время, да вообще что угодно, что связано с вашей привычкой. Эта система очень устойчива. Время работает против вас, система становится прочнее с каждой выкуренной сигаретой. Эти изменения незаметны, но наступает момент и возникает новое качество. Это качество зовется зависимостью.

**Всего лишь химия**

Следует подчеркнуть, что изначально тот самый агент (никотин, любой наркотик, алкоголь) дают определенный положительный эффект. Никотин, например, кроме всего прочего, увеличивает уровень [дофамина](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D1%84%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD) в путях центров удовольствия в [мозге](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%B7%D0%B3), повышенное содержание которого возбуждает центры удовольствия мозга. Таким образом, курение табака приводит к чувству удовольствия, сравнимому с тем, которое вызывается [кокаином](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%B8%D0%BD) и [героином](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B8%D0%BD).

«Физический комфорт или дискомфорт человека является следствием взаимодействия между собой двух противоположных систем: болевой и противоболевой. При хорошем самочувствии они находятся в равновесии, подобно сбалансированным чашам весов. Болевая система представлена рецепторами нервных окончаний, чувствительных к действию гистамина, кинина и других химических веществ. Ее предназначение - сигнализировать о нарушениях в организме болью, зудом и прочими неприятными ощущениями.

Противоболевая система представлена опиатными рецепторами (прикрепленными к поверхности нервных клеток особыми белками) и химическими соединениями типа эндорфинов, энкефалинов, образующимися преимущественно в тканях мозга. Она призвана нейтрализовать действие болевой системы с того момента, как только в организме прекратятся нарушения и все необходимые силы будут направлены на восстановление здоровья.

Действие наркотика, попавшего в организм, можно сравнить с поступками **подхалима и вредителя.** В одном месте этот яд разрушает здоровье, а в другом "ласкает" опиатные рецепторы нервных клеток. В результате разрушительного действия наркотика на организм возбуждается его болевая система. Однако данное возбуждение нейтрализуется возбуждением противоболевой системы, так как наркотик раздражает опиатные рецепторы нервных клеток».[[5]](#footnote-6)

Банальный метод кнута и пряника. Плохой полицейский, хороший полицейский. Игра на контрастах. Мы самостоятельно, да еще и по собственной инициативе отдаем себя в руки своим бессознательным желаниям, которые с этого момента по своему усмотрению управляют нашим поведением, по необходимости требуя той или иной химии.

**Эх, организм, организм!**

«Во внутреннем психическом пространстве человека существует образное представление об уровнях удовлетворенности - "шкала удовлетворенности". Уровень удовлетворенности зависит от активности "системы удовлетворения". На каждом уровне переживаний, соотнесенным с этой "шкалой", существует целый набор разных по предпочтению видов поведения или мысленных образов отличающихся тем, на каком уровне "шкалы удовлетворенности" окажется человек, выбирая определенный тип поведения или создавая мысленные образы. Чем больше разница в сторону приятных переживаний, тем этот вид поведения становится предпочтительнее в нашем сознании и наоборот, чем сильнее снижается чувство удовлетворения, тем большую степень неприятия или отвращения присваивает сознание этому типу поведения или мысленным образам.

Но среди видов поведения в сознании запечатлеваются, как абсолютно предпочтительные те виды, которые способны из состояния дисфории мгновенно переводить на уровень высокого душевного комфорта… запечатлеваясь в сознании, как абсолютно предпочтительный вид поведения. Но после употребления наркотика состояние удовлетворенности не возвращается на уровень психического комфорта, а опускается на уровень дискомфорта, еще более низкий от исходного уровня. Если в начале употребления наркотика он используется для удовольствия, то впоследствии человек начинает лечиться наркотиком от тяжелого душевного дискомфорта»[[6]](#footnote-7).

**Адаптация или деградация?**

Человек, употребляющий наркотики, на определенной стадии болезни теряет способность сохранять психический комфорт, используя известные ему трезвые виды поведения (прием пищи, различные развлечения, занятия спортом, секс и т.д.). Эти виды поведения уже не приносят удовлетворения человеку, который познал самый мощный стимулятор удовольствия, поскольку прием наркотиков ведет к развитию адаптационных изменений в мозге. Наркотик становится абсолютно предпочтительным и человек отказывается от выбора известных ему трезвых видов поведения для достижения удовлетворения. Усугубляющийся душевный дискомфорт и неумение жить трезво, "обуздывать" тягу к наркотику, являются основой психической зависимости и ведут к развитию патологического влечения»[[7]](#footnote-8).

**И снова о системе с обратной связью**

То есть, зависимость имеет два компонента: сначала удовольствие, а затем требование организмом этого удовольствия. Причем, удовольствие «пустое», созданное на ровном месте, не нужное для процесса жизнедеятельности, просто валявшееся на дороге и случайно подобранное. Как валерьянка для котов. Просто так случилось, что в некоторых растениях содержится удовольствие. Его можно синтезировать, усиливать, хранить, продавать. Простая случайность – в мире существует удовольствие, которое можно получать, не напрягаясь. Для этого не нужно ничего делать, оно получается совершенно «бесплатно» - без приложения физических либо умственных усилий. В этом вся соль – в доступности и простоте.

Расплата приходит позже. Она не может не следовать, таковы законы природы.

Итак, удовольствие – это первый шаг. Через некоторое время уровень дофаминов (эндорфинов, энкефалинов) упадет. Но память о нем останется. Рука тянется к сигарете, и – все в порядке! Это второй шаг. Возникает четкая связь между первым и вторым. Круг замыкается, система формируется.

И, главное – нормальное состояние, то есть то, которое у вас было раньше само по себе, теперь будет достигаться только наркотической стимуляцией. В противном случае вы получите депрессивные, подавленные настроения.

Таким образом, возникает напряжение, которое вы вынуждены снимать известным и приятным вашему организму способом. Вот здесь и формируется психологическая зависимость. Или физическая? А, кто их разберет!?

Кроме того, вы получаете «в нагрузку» весь табачно-никотиновый букет, о котором предупреждает Минздрав. А это очень серьезный пакет акций. Контрольный.

**Легкий способ получать удовольствие**

То есть, курение – это легкий способ получать удовольствие. Очень легкий. Замечательно и несравненно легкий. И относительно безопасный в краткосрочной перспективе. Стратегически проигрышный, конечно, но кто задумывается о стратегии, когда удовольствие всегда под рукой? Это намного легче, чем потеть в спортзале, а потом получать в награду ту же небольшую дозу тех же самых эндорфинов и дофаминов.

Табачная промышленность, кстати, постоянно беспокоится о нашем с вами здоровье. Кто упрекнет ее в бесчеловечности, когда с утра и до ночи табачные компании ломают голову над тем, как уменьшить вред от сигарет? Изобретают всевозможные виды фильтров, очистки табака, уменьшают количество смол и т.д. и т.п. Вы обеспеченный человек? Хорошо, курите дорогие сигареты. Или сигары. Это совсем не так вредно, как… И модно, в конце концов.

Здесь что-то с чем-то не стыкуется. Неуловимо так, но не сходится, что-то в этом всем есть неправильное, которого не должно быть. Не кажется ли вам, что это именно то самое удовольствие? Почему оно? Откуда оно? Может быть, здесь хранится ошибка в программе, программная дырка, как сейчас это принято называть. Действительно, мы привыкли считать природу безошибочной, но так ли она безошибочна? Или, может быть, она предусмотрела эти «дырки» специально, с какой-то своей долгосрочной целью? Вопрос и философский и риторический одновременно.

А вы спрашиваете – почему люди курят? Все очень понятно: потому что кому-то это нужно. Ведь если звезды зажигают… Просто, как бином Ньютона. ☺

**Эзотерика**

А может быть, все еще чуть-чуть по-другому? У Карлоса Кастанеды есть такая мысль: каждый психоделик имеет свою сущность. Если в эту мысль как следует вдуматься, при хорошем воображении можно постараться это представить. Подобные же идеи рассматриваются и в новомодном сейчас трансерфинге.

То есть табак, например, это не просто растение со своими химическими особенностями (что легко вписывается в наше традиционно материалистическое понимание мира), а некий эгрегор, энергетическая структура, которая питается энергией всех своих сторонников, поклонников, адептов и сочувствующих. Причем, все не так просто – она (структура) дает удовольствие и наслаждение, зачастую сиюминутное, а как плату берет энергию. Имеется в виду жизненная энергия. Нам очень не хватает в жизни именно простых наслаждений, за которые не нужно немедленно расплачиваться. Может быть, поэтому мы так легко ведемся? Итак, сущность эта имеет свои особенности, то есть черты, манеры поведения, слабости и т.д. Обратите внимание на курильщиков (алкоголиков, наркоманов) – они все в чем-то похожи друг на друга. Нет, не внешне, конечно, хотя и внешне тоже. А в некоторых едва уловимых мелочах. Приглядитесь и увидите.

Итак, начиная свои взаимоотношения с тем или иным наркотиком (будем, наверное, считать курение легкой формой наркомании – так проще), мы подключаемся к энергетическому полю. Причем, сначала, как правило, проходим проверку на лояльность, испытывая определенный дискомфорт. Если проверка пройдена, нас принимают и начинают снабжать удовольствиями, как зарплатой на службе. Мы ведь платим энергией, вы не забыли? И когда вы уже член этого общества, это означает, что у вас есть с ним отношения привязанности и естественно, зависимости. Это ваши собственные отношения, но они, конечно же, похожи на многие другие. Если развивать дальше эту теорию, то эгрегор будет препятствовать вам оставить его всеми доступными ему способами. А как же иначе? По-другому ведь все разбегутся! А способы у него – лишение удовольствия. Кажется, что ерунда, мелочь. Думаете? Заберите у ребенка конфетку, попробуйте. Что? Вы не ребенок? Да ладно вам! И это посерьезнее конфетки будет.

**Есть мнение**

Есть еще такое мнение: «Курильщик получает сразу несколько возможностей заявить о себе «животным» — этологическим путем. Он не только коптит на окружающих, но и приобретает способность громко кашлять, плевать, шумно выдыхать. Все это, несомненно, агрессивные сигналы, которые человек использует, чтобы привлечь внимание, выразить неодобрение: кхэ-кхэ, тьфу, фэ-э-э…

Кроме того, курящий — это уже не простой человек, а огнедышащий обладатель ритуальных предметов, занятый многотрудным делом! То есть персонаж, достойный почтения. Многие подростки курят именно для того, чтобы повысить свой ранг, создать ауру присутствия — а не одурманиться. А еще сигарета, украшающая лицо, продолжает традиции агрессии, принятые у приматов. Во время акта коммуникации обезьяны внимательно следят за лицом партнера. Если тот открывает рот, поблескивает зубами, чавкает и даже просто поворачивает лицо «анфас», это расценивается как проявление агрессии или, в лучшем случае, нахальства. Самые злые приматы обзаводятся несколькими «индикаторами агрессии», дублирующими друг друга. Разъяренный носач мало того, что скалит зубы, но еще и демонстрирует отменно разбухший нос и незаурядную эрекцию. У человека «фаллическая» агрессия сохраняется в форме «неприличных» жестов и слов. К этому ряду косвенных намеков можно причислить и сигару — этакий огненный фаллос меж оскаленных зубов!

Курильщик не только всегда имеет повод для коммуникации («Дай закурить!»), но и вступает в незримое братство, круг посвященных. Тысячи лет одурманивание являлось сакральным занятием, доступным только для тех, кто прошел инициацию. Для профанов («ненастоящих» воинов, женщин, детей) одурманивание было табу. В сегодняшнем обществе отголоски этого табу кроются, например, в убеждении, что школьнику (будь он усатым десятиклассником) курить «вредно», а студенту-первокурснику уже «можно». Действие рождает противодействие: получив свободу, молодые в массе начинают курить, дабы вступить в мир взрослых, посвященных. Сегодня прибавилась еще одна «фаллическая» привычка — дуть пиво из горла (что недаром запрещено во многих странах: слишком этологично, слишком агрессивно). У нас, если в нужный момент не украшать лицо подобными символами, легко прослыть аутсайдером. Страдает коммуникация. Подходит потенциальный союзник, мнет сигарку и нежно спрашивает: «Вы курите?». Заслышав: «Виноват, нет…», мрачнеет, говорит: «Ну и молодец», а в глазах читается: «Да ты, братец, просто лопух».

Совместное употребление психоактивных препаратов стало у нас основным ритуалом сближения. Участие дурмана быстро превращает приветливость в неформальное дружелюбие, близость культурологическую в этологическую. При этом дурман может принимать самые разные обличья — от самых жестоких наркотиков до совершенно безобидной чашечки чая или кофе (золотая середина — алкогольные напитки). Ритуал «наркотической коммуникации» изобрел человек. Но в нем можно различить и отголоски более древних, «приматных» форм дружелюбного общения — груминга (перебирания шерсти) и секса, важнейших буферов агрессии. Можно убедительно показать, как обезьяний груминг превратился у человека в дружескую беседу, в обмен ничего не значащими фразами. Подобный «словесный груминг» — одно из обязательных условий «наркотической коммуникации». И конечно, необходим обмен скрытыми сексуальными импульсами. Все эти вкладывания сигарет в чужие чувственные губы, подобострастное приближение зажигалки, стремление трепетно излить жидкость из своей выпуклой формы в соседскую вогнутую, ахи наслаждения, обмен довольными взглядами… Представьте, что за столом два человека, у каждого по бутылке, они наливают только себе и все время молчат. Невозможно! Даже два незнакомца, попав за один столик в ресторане, не станут себя так вести — ведь это явная враждебность. Если отказ от совместной трапезы расценивается как скромность, то от одурманивания — уже как неуважение. «За мое здоровье поднять не хочешь?!» — это ведь совершенно иррациональная причина для возмущения. Так и есть: она этологическая. У павиана подобное возмущение появится при избегании ритуала «подставления-покрывания» или груминга.» [[8]](#footnote-9)

**Религия**

А где еще можно найти наши зависимости? Может быть, в Библии? Вам не кажется, что список семи смертных грехов хорошо подходит? Список смертных грехов аксиоматичен. Он «работает», но ни доказать, ни опровергнуть его невозможно, логика отдыхает. Поэтому не будем напрягаться, примем его, как есть. Древние евреи хорошо постарались, нам остается лишь констатировать. Основной признак, присущий всем им – разрушающее воздействие на человеческий дух, душу. Итак, кто же они – смертные грехи:

* гордыня;
* скупость
* праздность (лень);
* чревоугодие;
* распутство;
* зависть;
* гнев

Прочитайте внимательно и несколько раз, подумайте, прочувствуйте. Может, откликнется где-нибудь понимание.

В чем сущность порока? (грехи, пороки – какая разница?) Он тихо шепчет на неизвестном, но понятном языке. Он никогда не настаивает, он ласковый и всегда награждает сразу, он честен с вами так, как не честен никто и никогда больше, он никогда не обманывает, такова его сущность. Он незаметен, он всегда рядом, он легок и летуч, он эфемерен и изыскан, как самый тонкий аромат, он гибок – он может находить язык с каждым, он никогда не обижается, разве что может самую малость загрустить. Он всегда ждет, он терпеливый друг, он никогда не предаст и всегда готов прийти на помощь в трудную минуту. И он безвреден, даже полезен, поскольку польза от него неоценима. Все в нем хорошо. Он всегда рядом, ничто не может его смутить. И, общаясь с ним, сам того не замечая, понимаешь его язык, его убедительный и простой язык. Ничто не сравнится с этим языком по простоте, глубине и доступности. И сам не знаешь почему: вот только что ты находил такие убедительные аргументы, клялся себе и всем вокруг, вот еще минуту назад ты был уверен в себе и горд тем, что победил его, вот еще не успел разгоряченный воздух остыть от твоих резких слов осуждения, как руки сами, совершенно незаметно, тянутся, и мысли обволакивает мягкая, еле уловимая дымка. Нет сил задавать себе неприятные вопросы и давать какие бы то ни было ответы, не хочется думать, все тело на мгновение охватывает томная нега и вот уже он снова рядом и вот он уже и внутри. Не всегда можно даже понять это. Аргументы как-то не липнут и находятся глупые, неубедительные слова оправдания. Ну, если вообще находятся. И что-то внутри неуловимо так надламывается. Это вера в себя, это самоуважение. Еще одна попытка провалилась… что ж, жизнь-то не заканчивается, будет еще одна, а потом еще и еще и еще… «Конечно будет, не стоит расстраиваться, друг, все у тебя получится… потом когда-нибудь, не стоит спешить. Жизнь – длинная штука…» – так говорит тебе твой собственный дьявол. Как же заметишь его, когда он – это ты сам и есть. Он все дает для жизни, он и есть сама жизнь. Он берет взамен совсем немного, самую малость, только крохотную капельку тебя, только совсем ничтожный кусочек твоей… души. И разве же жалко за такое? Да за это не то что кусочек, тут и куска не жалко, она ведь вон какая огромная, она ведь никогда не кончится! Да ее и не видно с первого взгляда. Пойди отличи у кого она какая, все с виду вроде почти одинаковые, одежду – видно, машины тоже, достаток. А душа… ну кто ее разглядит? Подумаешь, невидаль, кусочек попросил и что мне – жалко что ли?

Но он попросит еще. Да и как откажешь, когда просят так вежливо, а тут еще как подумаешь, что всего этого можно в одночасье лишиться, а взамен – что? Нет, я совершенно серьезно: ВЗАМЕН – ЧТО? Эти обещания вечной жизни? Эта никому не понятная любовь ко всем? Эта неведомая умиротворенность? Да я ее отроду не помню! Да и есть ли она вообще, не отдает ли это чем-то религиозно-неправдоподобным? И вообще, церковь выдумали трусы! Жизнь – одна и жить нужно красиво. Все живут, а я что – хуже?! Чем я хуже? Вон – Ивановы по уши в пороках, а дачка что надо, да и должность у него – обзавидуешься. Пузо? Так что ж – это же солидно!

Но кусочек за кусочком, и день за днем… купля-продажа, точно, как в аптеке: отдал – получи. Никто никого не обманывает, все по-честному. И воля сжимается в маленький комок, она уже не окрыляет и не зовет, про нее забыли за ненадобностью, у нее нет ни мускулов, ни хребта. Отгоняешь от себя вопросы. Все потом. Вот только, вот сейчас и… а потом «только» не случается, «сейчас» откладывается. Уважаешь себя? А как же, конечно! Да вот только не веришь в это нисколько. Как ни убеждай себя. Купля-продажа, купля-продажа. Каждый день сделки, бизнес. Только взгляд все тусклее, кожа желтее, в руках нет уверенности и откуда берется этот липкий, противный как жаба страх? Сначала он маленький, потом в принципе он тоже маленький, но он везде…

Они все имеют один корень, растут один из другого. Посмотрите на них под вот таким углом.

**Смертные грехи**

На бытовом уровне лень – это страх. Страх заниматься тем, что тебе хочется и поэтому постоянное переступание через свою природу, оправдание своих нынешних поступков и занятий и как следствие – апатия.

Гнев – общая злобность характера. Проявляется также как ирония, раздражительность, ведет к общей тревожности. Гнев – длительное раздражение, сложенное многократно и приобретшее новое качество. Раздражение суть длительная неудовлетворенность. Вообще, раздражение – явление закономерное. Это реакция на препятствия. Но оно легче переносится, когда ты осознаешь, зачем тебе это препятствие, почему оно встретилось на твоем пути, и совершенно четко представляешь, куда ты идешь. Тогда появляется терпение, основа которого – вера, вера в свой путь, в свои силы и надежда на то, что это препятствие будет преодолено, а силы от этого только приумножатся. Когда же такой веры нет, терпение становится принудительным и вместо того, чтобы раствориться в осознании, понимании и радостях от процесса, оно (терпение) начинает накапливаться внутри, постепенно проявляясь и вовне и становясь раздражением. Раздражение, в свою очередь, становясь привычкой, портит характер и приобретает новое качество – гневливость или попросту гнев.

Распутство – суть предательство. Предательство себя, неверность себе. Разжигая желание, можно разбудить своего дьявола. И нет больше спокойствия. Корень в нем – страх одиночества и еще глубже – страх смерти.

Зависть (также проявляется как ревность) – это не желание иметь то, чего у тебя нет и есть у другого, а нежелание чтобы кто-то другой имел то, что он имеет. Это чувство по определению деструктивно. Пример в поговорке: «Заберите у меня глаз, а у соседа – два». Ревность суть мертвое чувство, от него пахнет мертвечиной. Как сказал кто-то из великих, ревность – глупое чувство: она возникает или слишком рано или слишком поздно. Ревность равна недоверию и сомнению, которое, в свою очередь, также равно предательству. Действительно: кто в тебе сомневается – предатель. Зависть и ревность подразумевают наличие каких-либо (часто – близких) отношений между людьми. Это может означать только, что близкий человек выполняет роль зеркала, в котором можно разглядеть свои собственные пороки. Истинная дружба не терпит зависти, любовь не терпит ревности.

Чревоугодие – чрезмерное удовлетворение материальных потребностей в ущерб духовным. Это объедание, алкоголь, наркотики, сигареты. Известно, что смысл пищи в поддержании жизни. Но, когда работает система, иногда может возникнуть ложное ощущение, что причина и следствие поменялись местами. Это очень просто, достаточно всего лишь посмотреть на эту систему с обратной стороны (например, перевернуть распятие ☺). Как следствие – накопление жира: в лучшем случае простого химического жира, в худшем – ментального жира и полная деградация.

Скупость недалека от чревоугодия, но имеет обратный знак. Человек много получает от жизни: он дышит воздухом, пьет воду и есть пищу, которую в большинстве случаев сам не создал. За это он должен платить: своими деяниями, своими творениями. Он обязан развить могучие силы своего разума, своей личности, он должен расточать их в мир. А, расточаясь, они приумножатся. Тот же, кто скуп по отношению к миру, сам загоняет себя в тупик, ибо тогда мир перекроет те каналы, по которым поступает неистощимая энергия жизни.

Гордыня – на самом деле рабское чувство. Гордец спесив, он не может быть наравне с другими, он либо выше них, либо ниже. Он одинок, поскольку там, где он находится больше нет никого, он сам выстроил эту вертикаль, на которой стоит очень шатко. И, чтобы удержаться, наступает на головы нижестоящих и с благоговением смотрит вверх. Вокруг него нет равных, равным он пытается доказать свое превосходство. Иногда у него это получается, но в итоге – он снова один. У него нет своего пути и нет товарищей, которые идут рядом. Он неудовлетворен своими занятиями, неуверен в своих достижениях и заслугах и пытается постоянно убеждать себя в них за счет уничижения других. Самодостаточность не поселяется в нем, он пустой, и в этой пустоте ничего не задерживается, спускаясь через шлюзы несформированного здания личности. Он либо выскочка, либо невежа, не лишенный способностей, но не сумевший распорядиться ими, лениво идущий прямыми путями и не желающий искать собственный путь. Только встав на него, он может обрести покой и признание.

Это были наши с вами «любимые» пороки. Зависимости вытекают из них нелинейно, но возможно именно из них они и вытекают. Как же их звать?

* наркомания;
* алкоголизм
* табакокурение;
* страсть к азартным играм;
* страсть к сексу
* обжорство

Не стал бы называть этот список исчерпывающим. Возможны комбинации, а возможно и нечто новое. Например, такая гремучая смесь, как наркоманическая любовь (М.Литвак «Принцип сперматозоида»). Но в основе лежат именно вышеперечисленные страсти. Это примерно как с цветами: есть основные, а есть производные. Вообще, речь идет в целом о пристрастиях здоровых людей с относительно здоровыми душами (или психикой – кому как нравится). Здесь мы не будем касаться душевных заболеваний, иначе попадем в непроходимый лес – а это тема для более медицинского исследования.

Итак, почему же все-таки люди курят? А кто их знает, спросите у людей. А заодно подумайте – а знаете ли вы другую жизнь? Ну, действительно, ответьте на простой вопрос: когда вы закурили первую сигарету? В тринадцать лет? Пятнадцать? Семнадцать? А вы когда-нибудь задумывались о том, что вся ваша жизнь, весь период вашего формирования и становления (ну, или большая часть), все то, что уже никогда невозможно будет повторить – все это вы пережили с сигаретой в зубах. Первая любовь, первый поцелуй, выпускной, институт, армия, свадьба, первые трудовые успехи… многого из этого списка больше никогда не будет, это бывает всего лишь раз и уже давно стало историей, фотографией с сигаретой во рту.

Удивительно ли, что так сложно отказаться?

**Для чего (то есть – зачем) люди курят?**

Тот, кто ответил себе на вопрос: «Зачем жить?» - сможет вытерпеть почти любой ответ на вопрос: «Как жить?»

 Фридрих Ницше

ЖИЗНЬ — способ существования белковых тел (по мнению некоторых белковых тел). Напр.: «Ну, как способ существования белковых тел?» — «Спасибо, хорошо». Или так: «Ну, как сп. сущ. бел. тел?» — «Да так себе». Или: «Н., к. с. с. б. т.?» — «Слушай, чего ты пристал? Отойди от меня!»

Энциклопедия «Красной бурды»

**Смысл и его виды**

Что там у нас дальше по списку? Следующий вопрос – вопрос смысла. А именно – смысловой вопрос – «зачем?» Варианты: «для чего?», «на кой?», «за каким...?», «с какого?» и т.д. Такой вопрос обязательно присутствует в любом языке. Но, несмотря на многообразие синонимичных вопросов, понятные и устраивающие ответы на них встречаются очень нечасто.

Давайте для начала разберемся с определением самого понятия смысла. Обратимся к справочникам.

Смысл – это идеальное содержание, идея, конечная цель (ценность) чего-либо (С. жизни, С. истории и т. д.). Термин "С." может обозначать целостное содержание какого-либо высказывания (научного, философского, художественного), не сводимого к значениям составляющих его частей и элементов, но само определяющее эти значения (БСЭ).

Другие определения:

- смысл – это единство мотива и цели;

- смысл – это единица анализа мышления и речи

- смысл представляет собой предельную степень аналитического деления психики, являясь такой единицей анализа, которая не может быть далее разложима.

- смысл – это личностная значимость тех или иных явлений, сообщений или действий, их отношение к интересам, потребностям и жизненному контексту в целом конкретного субъекта.

То есть, из определений ничего не понятно. Лучше проиллюстрировать. Вот так, например:

- Ты когда курить бросишь?

- А на кой?

Или:

- Сигарету выкинь!

- С какого это?!

Из приведенных примеров видно, что касательно курения смысловые вопросы чаще задаются окружающим, чтобы, видимо, озадачить их сложным содержанием проблемы, решать которую самостоятельно не хочется или не получается.

А если серьезно, то бросить курить часто бывает трудно, процесс этот требует целеустремленности и дисциплины. И в какой-то момент может показаться, что вся эта «возня» по поводу борьбы с курением, все адские «прелести» воздержания бессмысленны. Бросить курить – зачем? Для чего? Все равно умрем. Да – я, может быть, немного раньше, зато у меня жизнь веселее. Курю потому, что нравится. Последнего меня лишить хотите! Ничего вместо этого не предлагаете. У меня в жизни все уже сложилось, все понятно. Утром на работу, вечером с работы, в выходные на дачу. Тут сигаретка, там сигаретка, все устоялось и устраивает, зачем что-то менять?

Жизнь курильщика – это устойчивая система, в которой курение занимает важное и почетное место. Мы сами шаг за шагом, по кирпичику строим эту систему.

Страшное сравнение, но может быть курение – это раковая опухоль жизни курящего человека, которая пустила метастазы, сковала и не позволяет развиваться, держа в стальных объятиях и постоянно сжимая их? Для того, чтобы «вырвать» эту гадость, придется делать «операцию». Ну, если еще не слишком поздно, конечно. А что же мы получим в результате операции? Опухоль вырезана, но в организме осталось много «дыр», которые кровоточат. Когда-нибудь в этих местах останутся рубцы. Но что делать сейчас, прямо сейчас?

Необходимо ответить себе на вопрос – ЗАЧЕМ вам это нужно, зачем вы хотите бросить курить? С какой целью вы хотите завязать? Для чего вы хотите отказаться от курения? Иначе рецидива не миновать. Если на этот вопрос ответа нет, причину закурить вы найдете сами.

**Смысл жизни**

Где-то рядом, очень близко витает в воздухе другой, более всеобъемлющий вопрос: «А зачем вообще жить?» И в этом контексте, вернее, в контексте отсутствия вразумительных ответов на этот вопрос борьба с курением представляется лишенной смысла затеей, бесполезной тратой драгоценного времени – того времени, что могло быть потрачено на удовольствия и наслаждения.

«Разум, счастливый дар человека – и его проклятие; он заставляет его вечно трудиться над разрешением неразрешимой дихотомии. В этом отношении человеческое существование отлично от существования всех других организмов; оно полно постоянной и неустранимой неустойчивости. Человеческая жизнь не может "проживаться" по образцу, заданному родом: человек должен жить сам. Человек -- единственное животное, которое может *скучать, быть недовольным*, чувствовать себя изгнанным из рая. Человек -- единственное животное, для которого собственное существование составляет проблему, которую он должен разрешить и которой он не может избежать. Он не может вернуться к дочеловеческому состоянию гармонии с природой; он должен продолжать развивать свой разум, пока не станет хозяином природы и хозяином самому себе.

Утратив рай, единство с природой, он стал вечным странником (Одиссей, Эдип, Авраам, Фауст); он вынужден идти вперед и вечно стараться сделать неизвестное известным, ответами заполняя пробелы в своем знании. Он должен давать себе отчет о самом себе и о смысле своего существования. Он вынужден преодолевать свой внутренний разлад, мучимый жаждой "абсолюта", другого вида гармонии, способной снять проклятие, отделившее человека от природы, от ближних, от самого себя.

Он может умиротворять свой ум утешительными и примирительными идеологиями. Он может пытаться бежать от своего внутреннего беспокойства, погружаясь без остатка в удовольствия или дела. Он может пытаться отменить свою свободу и превратить себя в инструмент внешних сил, топя в них свое Я. Но он остается неудовлетворенным, тревожным и беспокойным. Есть только одно решение проблемы: посмотреть в лицо истине, осознать свое полное одиночество и предоставленность самому себе во Вселенной, безразличной к судьбе человека, признать, что вне человека нет силы, способной за него разрешить его проблемы. Человек должен принять на себя ответственность за самого себя и признать, что только собственными силами он может придать смысл своей жизни. Но смысл не означает успокоенности: более того, тяга к успокоенности препятствует поиску смысла. Неуспокоенность является тем самым условием, которое побуждает человека раскрывать свои силы. Если он посмотрит в лицо истине без паники, то поймет, что *в жизни нет иного смысла, кроме того, какой человек сам придает ей, раскрывая свои силы, живя плодотворно*; и только постоянная включенность, активность и настойчивость могут уберечь нас от неудачи в единственной стоящей перед нами задаче – задаче полного развития наших сил в пределах, заданных законами нашего существования»[[9]](#footnote-10).

Но, к сожалению, что там есть цель, что там есть смысл – в большинстве (или большинству) не известно. Есть желания, которые появляются самостоятельно и всех куда-то движут. Видимо, к какой-то цели, которую не мы придумали и не нам она нужна.

На пути есть поощрения в виде счастья за правильное движение в сторону всеобщего смысла. То есть, по сути, счастье – побочный продукт во всеобщем движении в сторону реализации божественного замысла. Если делаешь все правильно – будет тебе счастье. Здесь правильность – объективна. Неважно, понята она или нет, незнание закона не освобождает от ответственности, как незнание закона притяжения, например, не освобождает от переломов при падении. Этот-то закон мы изучили эмпирически. Но есть много других, в которые мы словно дети тычемся носом, каждый раз наступая на одни и те же грабли. Имеется гигантское неисследованное пространство в области мотивов человеческой деятельности, целей человека, смысла его жизни, качества жизни, предназначения в жизни.

**Цели**

С вопросом смысла неразрывно связан вопрос целей. Смысл обнаруживает себя по большому счету только при наличии достойной его цели. Это отдельная очень обширная тема, но и очень важная.

Что такое цель? Нижеследующий фрагмент определяет этот термин довольно точно.

 «Чтобы не просто жить в этом мире, а как-то с ним справляться, нам нужна точка отсчета, начало координат. Что-то безусловно верное, откуда можно начать строить. Свой дом, свое дело, свою семью, свою страну. Свой бизнес, свою организацию, свое будущее. Так песчинка, попав в раковину моллюска, начинает обрастать жемчужиной. В результате получается что-то завораживающе прекрасное. И кого тогда интересует, что причиной, ядром, центром была никчемная и случайная частица.

Ядром самых грандиозных систем часто бывает случайная и никчемная частица.

Важно, чтобы эта частица оказалась в нужном месте. Или чтобы в нее поверили. Тогда самая бредовая идея (равно как и вполне разумная - на этом этапе между ними нет разницы) может оказаться фундаментом науки, религии, социального устройства, большого и маленького бизнеса или просто удачной вечеринки.

С этой песчинки, расположенной произвольно или случайно среди хаоса, неопределенности окружающего мира, начинается – порядок. Это ноль, начало координат. Пустое само по себе, это место дает главное - точку отсчета, опору для всех дальнейших построений. Для структуры.

Такой точкой опоры во внешней хаотической среде может оказаться что угодно. Человек – руководитель, вождь, хозяин. Идея – религиозная, научная, социальная, бизнес-идея. Факт – событие, фотография, находка, архитектурное сооружение, оружие. Случай - удача или неудача, встреча, совпадение. Слово – название, недомолвка, многозначительность, ошибка. Организация – фирма, компания, государство, партия нового типа, коза ностра, союз художников. Страна, фирма, товар, брэнд, книга, дом – отсчет может начаться от этих и других точек. По существу, это не важно. Сама песчинка не важна. Важно, что нарастет вокруг. Важно поместить песчинку в нужное место и время.

Начало координат нужно поместить в нужное время и в нужном месте.

А что такое «нужное»? Нужность того или иного проявления нашей жизни определяется желаемым результатом. Поэтому цель - и есть самая первая точка отсчета. Цель - вот настоящее начало координат. И не важно, что оно находится в будущем, что она не реальна, что ее по сути и нет. Мы ведь уже решили, что живем в мире в лучшем случае приблизительного знания.

Зная цель, мы можем выбирать наиболее удобные для нас место и время для закладки краеугольного камня в фундамент той реальности, которая приведет нас к результату. «Зная» то, чего нет, взяв на себя смелость увидеть порядок в хаосе - можно начинать выстраивать этот порядок»[[10]](#footnote-11).

**Ставим цели**

Очень лениво ставить цели. А есть ли они вообще? А где? Попробуйте составить список своих настоящих целей. С первого раза вряд ли получится, так что пробовать, скорее всего, придется несколько раз. Но не отступайте, пока не составите. И, чтобы в списке было не менее **тридцати** целей.

Сигареты в них помещаются? Да? Тогда перепишите его или добавьте такие цели, которые противоречат курению.

 Отложите список и прочитайте его через день, еще через день, через неделю и так далее. Меняйте по усмотрению, читайте постоянно (как минимум утром и вечером), сделайте это привычкой, повесьте на видное место, пусть он вам надоест. Выучите его наизусть, наконец. Будьте настойчивы, «…стучите и отворят вам…».

Это так, пока что разминка. Цели ваши будут сначала расплывчаты и неопределенны. Скорее всего вы сделаете много ошибок при их постановке. Но все же постарайтесь и выпишите их на бумагу, позднее они станут тем материалом, с которым можно уже по-настоящему работать. Подробно правила постановки целей мы рассмотрим немного позже, в технике «Рамка цели», где превратим цели в точные указатели пути. А пока послушайте еще пару авторитетных мнений.

«Начинать надо, ставя перед собой ясную и четкую, детально проработанную и осмысленную цель – цель содержательную, укорененную в реальности. Как часто нам представляется, что цель у нас есть и есть план по достижению цели. Но, как правило, мы лишь обманываем себя: у нас нет цели, а то, что мы за нее принимаем, - только желания. Чувства и эмоции вселяют в нас смутные желания: нам хочется известности, успеха, уверенности – чего-то значительного, но неопределенного, абстрактного. Это неопределенность с самого начала расшатывает планы, которые мы строим, делает их хаотичными и сумбурными. Больших, настоящих стратегов отличает – но это вполне под силу и вам тоже – наличие определенных подробных, пошаговых планов. Возвращайтесь к ним ежедневно, размышляйте не только о том, как достичь своих целей, но и о том, что будет, когда вы их достигнете. Специфический закон человеческой психологии гласит, что отчетливо и ясно представляя себе цель, можно добиться ее реализации»[[11]](#footnote-12).

 Сигареты существуют в вашей жизни, их исключение создаст пустоту, которая опасна. Иногда даже нож, торчащий в ране, лучше, чем его отсутствие. На их место очень важно поставить нечто иное. Это сложно, но возможно. И поставить это нужно сначала в голове, то есть в образе мыслить.

 Вообще, принятие решения в любой ситуации – это всего лишь навсего борьба желаний: то, чего хочется больше, становится действием. Если есть хочется больше, чем похудеть, вы кушаете. Если наоборот – терпите. То же и с курением.

Вы можете либо неосознанно двигаться вниз, либо осознанно – вверх, соответственно либо добиваясь чего-то, либо теряя достигнутое.

**Теория достижений и деградаций**

 Y

 y2 X+

#  y1

O X

 z1

 z2 X–

 Z

Непонятно? Объясню. Схема очень условная, но универсальная. В ней Х – линия жизни, то есть времени. Y – высота достижения, Z – глубина падения. О – условная точка отсчета.

При осуществлении какой-либо позитивной деятельности (совершенно любой) идет рост по линии Y. Причем, сначала это существенный, очевидный рост. Потом он становится менее очевидным, для достижения каждого последующего результата необходимо прилагать все большие усилия. Так трудится ученый по 12-14 часов в сутки, так трудится поп-звезда, так трудится писатель и вообще любой увлеченный человек. Если деятельность перестает быть непрерывной, вы обязательно падаете по линии Y. Если усилия становятся недостаточными, вы скатываетесь по линии Y благодаря естественному притяжению. Верх и низ здесь – как условные, так и вполне реальные, естественные направления. То есть, существует гравитация, некая постоянная, которая всегда воздействует вертикально вниз. Это и есть притяжение и оно неумолимо, поэтому, чтобы оставаться на том же уровне компетенции, уровне своих достижений, нужно всегда прилагать усилия в этом направлении, иначе притяжение сделает свое дело. Точки y1 и y2 – это символические бонусные величины, достигнув которых вы приобретаете статус, своего рода несгораемую сумму, если говорить языком телевизионных игр. Это может быть «мастер спорта» и «чемпион мира», «кандидат наук» и «доктор наук», «поп-звезда» и «поп-легенда» и т.д. Статусные точки так же подвижны, как и другие, но это уровень достижений, он всегда будет оставаться в памяти и принесет много бонусов. То есть, затратив какие-то немалые усилия и достигнув каких-то немалых результатов, вы становитесь частью некой структуры, системы, которая теперь работает самостоятельно. Потенциал системы ограничен, поэтому без внесения дополнительных ресурсов он рано или поздно исчерпывается.

Как видно из графика, система работает в обе стороны. Возьмем любое часто повторяющееся деструктивное действие, например, курение (очень наглядно, хотя, повторяю, подойдет любое). Здесь естественное притяжение работает совместно с внутренней тяжестью самого действия, то есть они складываются. Эта внутренняя тяжесть есть не что иное, как обратная сторона волевых усилий человека в верхней части графика, то есть безволие по отношению к этому самому деструктивному действию. Назовем ее массой порока или просто массой. Итак, встав на путь деструктивности, вы сразу как бы «проваливаетесь» на определенный уровень. Это случается довольно быстро, так же быстро, как быстро приходят первые результаты в конструктивной деятельности. Но сознание человека адаптивно и он свободно справляется с этими изменениями, если они не ведут к серьезному изменению образа жизни. А они, как правило, сначала не ведут. Или ведут, но это комфортное изменение, или дискомфорт заменяется чем-то другим, что перевешивает. Например, удовольствием от употребления сигарет.

И точно так же здесь есть свои «антибонусы». Это может быть какое-то сначала небольшое заболевание, например, бронхит, потом это может быть атеросклероз, и т.д. это тоже своего рода «несгораемые суммы», от которых можно и избавиться в принципе, но память о которых останется навсегда, ибо ничто не может хранить память так хорошо, как человеческое тело. На «продвинутом» уровне это может быть какая-либо неизлечимая болезнь, которая станет «вечным антибонусом».

Условием для появления «антибонусов» является здесь как и в предыдущем случае непрерывность и интенсивность. Но интенсивность в отличие от верхней части графика увеличивается сама собой под влиянием «массы», а непрерывность обеспечивается наличием пристрастия или зависимости, которая обязательно имеет место быть в этой части графика. Если вверху развитие сопровождается устойчивым интересом, который направляется волей, то внизу деградация сопровождается как раз устойчивой зависимостью, которая порождает безволие.

Итак, вверху: усилие – бонус, внизу: попустительство – антибонус.

**Ангел? Демон?**

В человеке борются два начала. Одно духовное, второе – материальное. Существует широкая зона баланса, внутри которой возможна нормальная человеческая жизнь. Эта «вилка» достаточно широка, поэтому различные мелкие отклонения от «идеала» помещаются в нее и не являются паталогией, поскольку удерживаются стабильной системой жизнедеятельности.

Данная система, как и любая замкнутая система, сама поддерживает себя в стабильности. Она получает различные телесные и духовные посылы, поддерживая определенный баланс, нормальный для существования в социуме. Следует подчеркнуть, что воспитание человека направлено на всяческие его телесные ограничения, чтобы эта система смогла сформироваться. То есть, семья и общество целенаправленно удерживают маленького пока еще человека, не имеющего развитого духа, от «падения» в сторону усиления материальной, телесной стороны, позволяя ему стать собственно человеком.

Если не получается удержать дьявола, он вырывается из-под контроля и творит хаос. Его трудно контролировать и очень сложно загнать обратно в прежние рамки. Возможно, придется дойти до отчаяния, чтобы получить шанс победить. Ведь только сражаясь прижатым к стенке, можно обнаружить в себе настоящие силы. Именно в себе, а не в окружающем мире (людях), потому как удержать дьявола желаний никто не сможет, если сам человек не приложит к тому своих собственных достаточных усилий.

**«Масса порока»**

Стоит добавить, что у каждого порока есть своя «масса», которая обусловливает скорость и глубину падения, а также величину «антибонусов». Например, алкоголь «тяжелее» никотина, а наркотики «тяжелее» алкоголя. А, имея бОльшую массу, нужно обладать и большей степенью привязки к объекту, человеку то есть. Ну, чтобы не оторваться от него невзначай. Эти нити, эти канаты, эти стальные тросы – и есть зависимость. Следовательно, «масса» обусловливает степень зависимости.

То есть, достигать чего-либо с этим грузом очень сложно, скорее всего – невозможно, если не разорвать путы зависимости. А их бывает ох как сложно разорвать. Еще одна оговорка. Иллюстрация плоская, двухмерная. В жизни же все трехмерно, поэтому таких систем существует множество, и они образуют сложную систему взаимосвязей, выдавая ту или иную результирующую. Таким образом, что бы мы ни делали, все «считается».

**Точка зрения на изменения**

Вы не можете постоянно ощущать изменения. Ваш угол зрения смещается вместе с вами. То есть: на любое изменение состояния в лучшую или худшую сторону включается механизм стабилизации. Это хорошо или плохо только в сравнении с предыдущим состоянием. Затем состояние стабилизируется и становится «нормальным». Вы наверное знаете о том, что люди живут «нормально» в условиях крайне тяжелых. Привыкают. Когда условия улучшаются, изменения радуют, но только первое время, это время зависит от величины изменений. Но потом все стабилизируется и уже трудно выделить, в чем же заключаются эти самые изменения. Это происходит буквально во всем. Поднимается уровень дохода – первое время вас радует новый доход, затем вы привыкаете – находятся новые потребности и т.д., появляется новая вещь – то же самое. В обратную сторону это работает точно так же. Вы можете замечать только перемену. Которая, кстати, не всегда очевидна.

Перемена эта может быть вызвана чем угодно. Но. Иногда изменения ничтожны и работает закон перехода количественных изменений в качественные. Вы находитесь в неведении до того момента, когда вдруг однажды самостоятельно или с чужой помощью замечаете, что приобрели новое качество – стали курильщиком, стали спортсменом, алкоголиком, богачом, наркоманом, мудрецом, неудачником, знаменитостью.

**Смысл под рукой**

Вы каждое мгновение творите себя. Куда-то движетесь: вперед или назад. Может быть, в одном – вперед, а в другом – назад. Это трудно отмечать, жизнь сложна и многогранна. Что такое хорошо, а что такое – плохо? Критерии размыты, мнения спорны. Смысл убегает от нас, как молоко на плите. Вот только что он был – и уже нет.

Смысл – это уравнение, которое решается тем труднее, чем больше сил прилагаешь к его решению. Блаженны проникнутые идеями. Им хоть на плаху – они знают, ради чего все. Но что делать нам? Нам, у которых глаза замазаны ежедневной рекламой и бытом, съедающим жизнь, словно ржа блестящий некогда кусок металла? Мы ищем смысл и поиски эти у некоторых длиной в жизнь, а у некоторых упираются в… додумайте сами. Часто, кстати, упираются в то самое. Да, в зависимости: алкоголь, наркотики, сигареты. Так легче, не нужно никуда бежать, не нужно никому ничего доказывать. Смысл всегда под рукой.

Однажды я имел беседу с одним своим знакомым, у которого недавно случился приступ панкреатита. Страшный приступ, не дай бог никому. Он еле оправился, полгода сидел на диете. И сокрушался по поводу того, что ему нельзя пить. Я спросил тогда у него: «А что, вообще не пить нельзя?» Он ответил: «А зачем тогда жить?» Через полтора года он умер от повторного приступа. От алкоголя.

**Лишняя энергия**

Человеческий организм имеет огромный потенциал. Ничего нового, конечно. Набило оскомину. Йоги, медиумы, экстрасенсы… попробуй, обнаружь эти скрытые силы, попробуй, достань их оттуда, где они хранятся. Скорее всего, так и останутся там, как в сейфе.

Только задумайтесь: клетки постоянно регенерируют, сердце стучит круглосуточно, без остановки всю жизнь(!), органы испытывают массу воздействий – хоть падай со второго этажа, хоть гвозди глотай – все выдержит. Вы знаете какие-нибудь схожие по прочности механизмы? Машина не проедет – пешком пройдем. Лифт сломался? Донесем на руках. И так далее. Энергии на самом деле очень много. Ее необходимо куда-то девать. Самое смешное, что мы часто не можем найти себе настоящего применения. А природа толкает. Возникают кризисы, психологические, естественно. Хочу, чего-то, а чего? Не знаю. То, что есть, не устраивает. Лень. От нее депрессия. Хотя что первично не ясно.

А тут просто взял, да и слил всю лишнюю энергию в воронку своей зависимости. И идти никуда не надо. Вы хоть раз испытывали облегчение от вынужденного бездействия во время простуды (гриппа)? Да, плохо, да все ломит и болит. Но часто на душе становится спокойнее от своей беспомощности. Никому ничего не должен. В первую очередь – себе.

В нашем случае все очень похоже. «Лишняя» энергия слита в «унитаз» зависимости. Подсознательное освобождение. Хотя, иногда и с чувством вины. Ну, в случае сигарет в меньшей степени, конечно, чем при алкоголизме и наркомании. Но все-таки.

**Л.Толстой о наркотиках**

Послушайте Л.Н.Толстого, статью которого я с трудом пытался сократить.

«Зачем людям нужно одурманиваться?

Спросите у человека, зачем он начал пить вино и пьет. Он ответит вам: “так, приятно, все пьют”, да еще прибавит: “для веселья”. Некоторые же, те, которые ни разу не дали себе труда подумать о том, хорошо или дурно то, что они пьют вино, прибавят еще то, что вино здорово, дает силы, то есть, скажут то, несправедливость чего давным-давно уже доказана.

Спросите у курильщика, зачем он начал курить табак и курит теперь, и он ответит то же: “так, от скуки, все курят”.

Так же, вероятно, ответят и потребители опиума, гашиша, морфина, мухомора.

“Так, от скуки, для веселья, все это делают”. Но ведь это хорошо так, от скуки, для веселья, оттого, что все это делают, вертеть пальцами, свистеть, петь песни, играть на дудке и т. п., то есть делать что-нибудь такое, для чего не нужно ни губить природных богатств, ни затрачивать больших рабочих сил, делать то, что не приносит очевидного зла ни себе, ни другим. Но ведь употребление этих веществ очевидно вредно, производит страшные, всем известные и всеми признаваемые бедствия, от которых гибнет больше людей, чем от всех войн и заразных болезней вместе. И люди знают это; так что не может быть, чтоб это делалось так, от скуки, для веселья, оттого только, что все это делают.

Тут должно быть что-нибудь другое.

… Причина эта, насколько я умел понять ее из чтения об этом предмете и наблюдений над другими людьми и, в особенности над самим собой, когда я пил вино и курил табак, — причина эта, по моим наблюдениям, следующая.

В период сознательной жизни человек часто может заметить в себе два раздельные существа; одно — слепое, чувственное, и другое — зрячее, духовное. Слепое животное существо ест, пьет, отдыхает, спит, плодится и движется, как движется заведенная машина; зрячее духовное существо, связанное с животным, само ничего не делает, но только оценивает деятельность животного существа тем, что совпадает с ним, когда одобряет эту деятельность, и расходится с ним, когда не одобряет ее.

… Зрячее духовное существо, проявление которого в просторечии мы называем совестью, всегда показывает одним концом на добро, другим — противоположным — на зло и не видно нам до тех пор, пока мы не отклоняемся от даваемого им направления, то есть от зла к добру. Но стоит сделать поступок, противный направлению совести, и появляется сознание духовного существа, указывающее отклонение животной деятельности от направления, указываемого совестью. И как мореход не мог бы продолжать работать веслами, машиной или парусом, зная, что он идет не туда, куда ему надо, до тех пор, пока он не дал бы своему движению направление, соответствующее стрелке компаса, или не скрыл бы от себя ее отклонение, так точно и всякий человек, почувствовав раздвоение своей совести с животною деятельностью, не может продолжать эту деятельность до тех пор, пока или не приведет ее в согласие с совестью, или не скроет от себя указаний совести о неправильности животной жизни.

Вся жизнь людская, можно сказать, состоит только из этих двух деятельностей: 1) приведения своей деятельности в согласие с совестью и 2) скрывания от себя указаний своей совести для возможности продолжения жизни.

Как может человек скрыть от своего зрения находящийся пред ним предмет двумя способами: внешним отвлечением зрения к другим, более поражающим предметам, и засорением глаз, так точно и указания своей совести человек может скрыть от себя двояким способом; внешним — отвлечением внимания всякого рода занятиями, заботами, забавами, играми, и внутренним — засорением самого органа внимания. Для людей с тупым, ограниченным нравственным чувством часто вполне достаточно внешних отвлечений для того, чтобы не видеть указаний совести о неправильности жизни. Но для людей нравственно-чутких средств этих часто недостаточно.

Внешние способы не вполне отвлекают внимание от сознания разлада жизни с требованиями совести; сознание это мешает жить; и люди, чтоб иметь возможность жить, прибегают к несомненному внутреннему способу затемнения самой совести, состоящему в отравлении мозга одуряющими веществами.

… Предполагается, что табак веселит, уясняет мысли, привлекает к себе только как всякая привычка, ни в каком случае не производя того действия заглушения совести, которое признается за вином. Но стоит только повнимательнее вглядеться в условия, при которых проявляется особенная потребность в курении, для того, чтобы убедиться, что одурманение табаком, точно так же как и вином, действует на совесть и что люди сознательно прибегают к этому одурманению, особенно тогда, когда оно нужно им для этой цели. Если бы табак только уяснял мысли и веселил, не было бы этой страстной потребности в нем и потребности именно в известных, определенных случаях и не говорили бы люди, что они готовы пробыть скорее без хлеба, чем без табаку, и действительно, часто не предпочитали бы курение пище.

… Такую определенную потребность к одурманиванию себя табаком в известные, самые затруднительные минуты может заметить в себе всякий курящий. Вспоминаю за время своего курения, когда я чувствовал особенную потребность в табаке. Всегда это было в такие минуты, когда мне именно хотелось не помнить то, что я помнил, хотелось забыть, не думать. Сижу я один, ничего не делаю, знаю, что мне надо начать работу, и не хочется, — я закуриваю и продолжаю сидеть. Я обещал кому-либо быть у него в 5 часов и засиделся в другом месте; я вспоминаю, что я опоздал, но мне не хочется помнить это, — и я курю. Я раздражен и говорю человеку неприятное и знаю, что делаю дурно, и вижу, что надо перестать, но мне хочется дать ход своему раздражению, — я курю и продолжаю раздражаться. Я играю в карты и проигрываю больше того, чем то, чем я хотел ограничиться, — я курю. Я поставил себя в неловкое положение, я дурно поступил, ошибся, и мне надо сознать свое положение, чтобы выйти из него, но не хочется сознаться, — я обвиняю других и курю. Я пишу и не совсем доволен тем, что пишу. Надо бросить, но хочется дописать то, что задумал, — я курю. Я спорю и вижу, что мы с противником не понимаем и не можем понять друг друга, но хочется высказать свои мысли, — я продолжаю говорить и курю.

Особенность табака от других одуряющих веществ, кроме легкости одурманивания себя им и его кажущейся безвредности, заключается еще и в его, так сказать, портативности, возможности прилагать его к мелким отдельным случаям. Не говоря уже о том, что употребление опиума, вина, гашиша сопряжено с некоторыми приспособлениями, которые не всегда можно иметь, табак же и бумагу всегда можно иметь с собой, и о том, что курильщик опиума, алкоголик возбуждает ужас, человек же, курящий табак, не представляет ничего отталкивающего, — преимущество табака перед другими дурманами то, что дурман опиума, гашиша, вина распространяется на все впечатления и действия, получаемые и производимые в известный, довольно продолжительный период времени, дурман же табака может быть направлен на каждый отдельный случай. Хочешь сделать то, чего не следует, — выкуриваешь папироску, одурманиваешься настолько, насколько нужно, чтобы сделать то, что не надо было, и опять свеж и можешь ясно мыслить и говорить; или чувствуешь, что сделал то, чего не следовало, — опять папироска; и неприятное сознание дурного или неловкого поступка уничтожено, и можешь заняться другим и забыть.

Но не говоря о тех частных случаях, в которых всякий курящий прибегает к курению не как к удовлетворению привычки и препровождению времени, а как к средству заглушения совести для поступков, которые имеют быть сделаны или уже сделаны, разве не очевидна та строго определенная зависимость между образом жизни людей и их пристрастием к курению?

Когда начинают курить мальчики? — Почти всегда тогда же, когда они теряют детскую невинность. Отчего люди курящие могут переставать курить, как скоро становятся в более нравственные условия жизни, и опять начинают курить, как только попадают в развращенную среду? Почему игроки почти все курят? Почему из женщин меньше курят женщины, ведущие правильный образ жизни? Почему проститутки и сумасшедшие все курят? Привычка привычкой, но очевидно, что курение находится в определенной зависимости от потребности заглушения совести и что она достигает этой своей цели.

…Людям кажется, что маленький дурман, маленькое затмение сознания не может производить важного влияния. Но думать так — все равно, что думать то, что часам может быть вредно то, чтоб ударить их о камень, но что если положить соринку в середину их хода, то это не может повредить им.

Ведь главная работа, двигающая всею жизнью людской, происходит не в движении рук, ног, спин человеческих, а в сознании. Для того, чтобы человек совершил что-нибудь ногами и руками, нужно, чтобы прежде совершилось известное изменение в его сознании. И это-то изменение определяет все последующие действия человека. Изменения же эти всегда бывают крошечные, почти незаметные.

Брюллов поправил ученику этюд. Ученик, взглянув на изменившийся этюд, сказал: “Вот чуть-чуть тронули этюд, а совсем стал другой”. Брюллов ответил: “Искусство только там и начинается, где начинается чуть-чуть”.

…Пьют и курят не так, не от скуки, не для веселья, не потому, что приятно, а для того, чтобы заглушить в себе совесть. И если это так, то как ужасны, должны быть последствия! В самом деле — подумать, какова была бы та постройка, которую строили бы люди не с прямым правилом, по которому они выравнивали бы стены, не с прямоугольным угольником, которым бы они определяли углы, а с мягким правилом, которое сгибалось бы по всем неровностям стены, и с угольником, складывающимся и приходящимся к каждому — и острому и тупому — углу.

А ведь благодаря одурманиванию себя это самое делается в жизни. Жизнь не приходится по совести, совесть сгибается по жизни.

Это делается в жизни отдельных лиц, это же делается и в жизни всего человечества, слагающегося из жизни отдельных лиц.

Для того, чтобы понять все значение такого отуманения своего сознания, пускай всякий человек вспомнит хорошенько свое душевное состояние в каждый период своей жизни. Каждый человек найдет, что в каждый период его жизни перед ним стояли известные нравственные вопросы, которые надо было ему разрешить и от разрешения которых зависело все благо его жизни. Для разрешения этих вопросов нужно большое напряжение внимания. Это напряжение внимания составляет труд. В каждом его труде, особенно в начале его, есть период, когда труд кажется тяжелым, мучительным, и слабость человеческая подсказывает желание оставить его. Физический труд представляется мучительным в начале его; еще более мучительным представляется труд умственный. Как говорит Лессинг, люди имеют свойство переставать думать тогда, когда думанье начинает представлять трудности, и именно тогда, прибавлю я, когда думанье начинает быть плодотворным. Человек чувствует, что решение стоящих перед ним вопросов требует напряженного, часто мучительного труда, и хочется отвильнуть от этого. Если бы у него не было внутренних средств одурманения, он не мог бы изгнать из своего сознания стоящих перед ним вопросов и волей-неволей был бы приведен к необходимости решения их. Но вот человек узнает средство отгонять эти вопросы всегда, когда они представляются, и употребляет его. Как только предстоящие к решению вопросы начинают мучить его, человек прибегает к этим средствам и спасается от беспокойства, вызываемого тревожащими вопросами. Сознание перестает требовать разрешения их, и неразрешенные вопросы остаются неразрешенными до следующего просветления. Но при следующем просветлении повторяется то же, и человек месяцами, годами, иногда всю жизнь продолжает стоять перед теми же нравственными вопросами, ни на шаг не подвигаясь к разрешению их. А между тем, в разрешении нравственных вопросов и состоит все движение жизни.

Совершается нечто подобное тому, что делал бы человек, которому через взмученную воду надо бы увидать дно, для того, чтобы достать драгоценную жемчужину, и который бы, не желая войти в воду, сознательно взбалтывал воду, как скоро она начинала бы отстаиваться и быть прозрачной. Всю жизнь часто стоит человек одурманивающийся неподвижно на том же, раз усвоенном, неясном, противоречивом миросозерцании, упираясь при всяком наступающем периоде просветления все в ту же стену, в которую он упирался 10—20 лет тому назад и которую нечем пробить, потому что он сознательно притупляет то острие мысли, которое одно могло бы пробить ее.

Пускай всякий вспомнит себя за тот период, во время которого он пьет и курит, и пускай проверит то же самое на других, и всякий увидит одну постоянную черту, отличающую людей, предающихся одурманению, от людей, свободных от него: чем больше одурманивается человек, тем более он нравственно неподвижен»[[12]](#footnote-13).

Отложите книгу и вернитесь к ней позже. Этот отрывок стоит того, чтобы быть прочитанным неоднократно.

**Сегодня**

Есть еще одна опасность. Все мы живем сегодня. Жизнь существует только в настоящем. У нас каждый день – сегодня. Подумайте об этом. Вы живете всего один день. «Вчера» уже умерло, его никогда не будет, завтра еще не наступило и наступит ли? Жизнь разорвана на циклы, каждый день мы рождаемся утром, живем днем и умираем ночью.

Мы говорим себе: «не сегодня». Сегодня у меня: проблемы, плохое настроение, нет настроения, слишком хорошее настроение, праздник, горе, встреча, вечеринка, что угодно. Нет, не сегодня. А что, если завтра не наступит??? Чушь какая, конечно же наступит, уже столько раз наступало.

А вот и нет – не наступит. Почему? Да потому, что это будет точно такое же сегодня! Ничто не изменится. Нет, не ищите оправданий, ничто не изменится до тех пор, пока вы сами это не измените. Это очень безответственно – откладывать на завтра. Это трусливо – откладывать на завтра, это глупо, наконец. В такие моменты я напоминаю себе страуса. Голова в песке, задница снаружи. Завтра – это миф. Его никогда не существовало, этого завтра. Тысячи «завтра» умерли и покоятся среди обломков забытой и покрытой плесенью истории, на задворках памяти, стыдливо прячась в ворохе прочего мусора. Нет решения – нет ничего.

О, как мы боготворим умеющих принимать решения. Мы сетуем на них, ищем среди них виноватых, любим их и ненавидим, идем за ними или смеемся над ними. Но как мы завидуем им – знающим, куда идти. И пусть нам не нравится их путь, и пусть мы видим все их недостатки (да они же очевидны!), но как нам не хватает этой уверенности.

Так почему бы не принять собственное решение, выпрямиться и пойти своей дорогой. Это довольно просто, и вместе с тем труднообъяснимо. Те, кто принимают решение и меняют жизнь, говорят: «Как это просто! И почему я этого раньше не сделал?» Все остальные об этом не думают настолько, чтобы что-то внятно сказать.

«Хотя мы и знаем, что когда-нибудь умрем, однако думаем, что другие люди умрут прежде нас, а мы уйдем последними. Смерть кажется нам далекой. Разве это не ограниченность? Бесполезно доверяться таким мыслям, это пустые, беспочвенные грезы… Смерть всегда так близка, что следует, не жалея усилий, действовать без промедления»[[13]](#footnote-14).

«Вы – злейший враг самому себе. Вы тратите драгоценное время, мечтая о будущем, вместо того, чтобы заниматься настоящим. Сегодня ничто не кажется вам безотлагательным, и потому вы отдаетесь делу лишь наполовину, вы тлеете, а не горите. Единственное, что поможет вам измениться – это настоящее дело и давление извне. Сами создавайте для себя ситуации, в которых на карту будет поставлено слишком много, чтобы попусту тратить время и ресурсы, - если терять для вас непозволительно, то вы и не станете терять. Разорвите связь с прошлым, вступите в неизведанный мир, где, чтобы дойти до конца, приходится полагаться только на собственный ум и энергию. Отправьте себя на «территорию смерти», где, прижавшись спиной к стене, вы будете вынуждены сражаться, как лев, чтобы остаться в живых»[[14]](#footnote-15).

**Время – ответственность**

Зачем жить? Зачем еще жить? Буду делать как хочу! Пить курить, так далее. Жизнь ведь одна! Застарелый советский материализм оправдывает все пороки. Вообще, время наделяет ответственностью. Сначала вы появляетесь в этом мире, потом осматриваетесь, потом вы уже осознали себя и способны принимать решения о том, что нужно делать, в какую сторону двигать свою жизнь дальше. С этого момента вы наделены ответственностью за свою жизнь. Время – эскалатор, куча эскалаторов, движущихся кто куда. Вас занесло на какой-то эскалатор? Вы осматриваетесь и принимаете решение, двигаться ли вам на нем или попробовать поискать другой. Нет, на эскалаторе тоже нужно двигаться, но он еще и сам движется, получается многоуровневая система движения. Кто отвечает за движение? Кто как не вы? Так что время наделяет ответственностью, господа.

Вы все еще топчетесь в нерешительности? Что ж, это ваша жизнь. «Завтра» никуда не денется, оно всегда будет ожидать вас на том же месте. Но не удивляйтесь, если однажды застанете его с косой в руках ☺.

**Надежда?**

Самое время вернуться к термину надежды, который мы использовали чуть выше. Вернуться, чтобы сделать маленькую оговорку: у этого слова есть еще одно значение, так сказать обратная сторона медали. Это надежда на то, что все как-то утрясется само. Уляжется, рассосется, будет хорошо. Здоровье улучшится, деньги появятся, отношения восстановятся. Причем, все само, все само. Не нужно ничего делать, все пройдет. «И это пройдет», как в известном тосте. Эдакая умиротворяющая лень.

Я бы назвал этот вид «надежды» безответственностью. Простая терминологическая путаница-ловушка. Это два разных понятия, почему-то скрывающиеся за одним и тем же словом. Это тот пресловутый авось, которым мы так гордимся, отчего-то считая своей национальной особенностью. На самом деле это не больше, чем простая расхлябанность. Иногда получается и с авосем. Но получается не благодаря ему, а несмотря на него.

Надеяться можно на то, что непосредственно от тебя не зависит. То есть: на хорошую погоду, на победу наших, на то, что с детьми в школе все будет в порядке и так далее. Все остальное, то есть то, что лежит в зоне личной ответственности, не терпит пассивной надежды. Как сказал американский военачальник Монтгомери: «Я взял лучших людей, дал им лучшее оружие и лучший план, которые только мог. Больше от меня ничего не зависит». Вот хороший пример, когда самое время надеяться. Подготовка завершена, дальше какое-то время все должно идти само собой. Как оно пойдет? Кто знает, будем надеяться, что хорошо. Но как только ситуация потребует (а она потребует, и иногда быстрее, чем хотелось бы), снова к делу!

К авосю нас толкает сама наша человеческая суть. То есть, наше физическое тело, которое способно самоисцеляться. Действительно, это ведь многое объясняет. Мы не смогли пока создать ничего подобного. Да и вряд ли сможем. Здесь технологии другого порядка. Самоисцеляющийся организм делает все это по своему разумению, изредка подвергаясь нашей, то есть разумной коррекции. Он сам появляется в этом мире. Ну, не сам, конечно, тут можно поспорить. Но не по своей воле, это уж точно. Дальше что? Он растет! Становится крупнее физически, развивается, одним словом. Какое мы в этом принимаем участие? (говоря «мы», я подразумеваю сознательный разум) Да никакого! Максимум – не мешаем. Ну и еще в отличие от животных мы питаем свой разум, научаем его существованию в социуме. Не больше. Пытаемся использовать подаренную нам способность абстрактно мыслить.

Но мыслит-то всего-навсего крохотная часть этого сложного, чудовищно сложного механизма. Остальная часть, отвечающая за жизнедеятельность, не нуждается ни в свободе воли, ни в абстрактном мышлении. Она работает сама по себе. Ей буквально плевать на все наши потуги – мы специально не можем или практически не можем влиять на внутренние процессы. Я не имею ввиду внешние воздействия. Просто – сознательно – попробуйте разогнать сердце хотя бы на 10 ударов. Или переварить пищу побыстрее. Нет, здесь вы, как и любой другой, истинный профан, ибо не в нашей компетенции эти вселенские вопросы. Поэтому мы часто надеемся, что он сам как-нибудь выкарабкается, что бы ни случилось.

Может быть, отсюда и происходит большинство наших авосей? И мы совершенно искренне удивляемся, когда вдруг у него не получается.

Если хотите, Бог нас хранит. А кто же, если не он? Чем наш организм не Бог? Не понят, божественен. И мы, хранимые Богом, начинаем играть с ним, подсовывая все более и более сложные вопросы. Он решает, не ропщет. Как может. Но не всемогущ ведь. Силен – да, но не всемогущ. Мы будим один за другим многочисленных дьяволят наших желаний, которые разрастаются и вредят тем больше, чем дальше. Ну чем не библейское противостояние сил света и тьмы?

Но все это не более, чем красивая метафора. Так сказать, частное мнение, иллюстрация. Чтобы было понятнее. Но ведь от этого не легче? Чтобы каким-то образом повлиять на ситуацию нужно искать точку приложения сил, зону нестабильности системы, слабое место.

Давайте построим еще несколько логических цепочек.

**Лень**

А еще «авось» можно рассмотреть немного иначе. Не банальная ли это лень? Причем, лень ментальная, наиболее распространенный ее вид.

А что такое – лень? Все мы с детства привыкли к упрекам в лентяйстве. Это так часто слышишь от окружающих, что в какой-то момент начинаешь понимать, что ленивы вокруг почти все и что это нормально в принципе. Ну, кто-то, допустим, более работящий, кто-то менее. Но от работы кони дохнут и все такое.

Лень – это отсутствие смысла. Вернее, осознание бессмысленности в конкретном действии и отсюда – нежелание его делать. Убирать дома? А смысл? И так хорошо. Лень – один из признаков депрессии (но не наоборот, кстати). То есть, симптом бессмысленности, поскольку депрессия – это самое яркое проявление обессмысливания жизни.

Стоит добавить, что смыслов в широком понимании бывает два: стремление к удовольствию и стремление избежать боли. То есть, по большому счету все в жизни мы делаем, исходя из этих двух мотивов. Лень – это когда непонятно, что же следует из действия (или бездействия): будет ли удовольствие, будет ли избежание неудовольствия?

Если в нашем примере ребенку пообещать за уборку квартиры например велосипед, о котором он давно мечтает, шансы квартиры быть убранной возрастают кратно. Всего-то. А вот другой пример: «Если не сделаешь отчет до пятницы, уволю!» мотив налицо, смысл очевиден, лень исключена. Естественно, при условии, если это рабочее место представляет ценность. Как там говорится? Метод кнута и пряника. Ничего нового, все уже давным-давно известно.

Так вот, вернемся к тому, с чего начали. Надежда второго порядка – это всего лишь леность. Леность что-то менять в своей жизни, леность мыслить вообще. Не то чтобы отвечать на вопросы, даже ставить эти самые вопросы. Эта бессмысленность расслабляет мозг, который без соответствующей тренировки становится рыхлым и дряблым. Ум теряет остроту и оригинальность, талант сохнет. Перечислять можно долго. В общем, лень мыслить атрофирует способность мыслить. За ненадобностью.

Итак, обобщая, можно сказать лишь: давайте ставить цели, господа. Что-то мы обязательно умеем делать лучше остального. Может быть, этим и стоит заняться?

 Цель – это еще и возможность выйти за собственные рамки, своего рода «проект себя». Человек, обладающий разумом, отличается от животного мира этим самым разумом. Этим он подобен Богу… когда пользуется своим божественным даром ☺. Разум способен представить то, что не видно глазом, это называется абстрактным мышлением. Все, что создано человеком, сначала родилось так сказать, в идеальном варианте в виде чистой фантазии. Трудно поверить, но великие люди зачастую отличались от остальных только тем, что умели правильно фантазировать. Они разжигали свою жажду достижений и не позволяли ей угаснуть. У них, наверное, были какие-то особые спички.

Может быть, стоит попробовать пожелать чего-то большого? А сигареты… что сигареты? Сами отвалятся.

**Каковы побочные эффекты, или почему это вредно?**

Ваше курение может пагубно отразиться на моем здоровье!

Карлсон (который живет на крыше)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

ЦИНГА — заболевание, при котором отпадают все проблемы с зубами. То есть, к зубному врачу идти не надо, рвать не надо. Заболел Ц. — и порядок! Пустой рот без всяких хлопот!

Энциклопедия «Красной бурды»

**И снова об удовольствиях**

Почему это вредно?

Почему? – вопрос некорректный, потому как в нем одновременно содержится как минимум два вопроса: первый – какова причина вредности курения? И второй – что именно вредного в курении?

На второй вопрос отвечают часто, вредность курения – давно установленный и многократно доказанный факт. Информации об этом предостаточно. Если я стану рассказывать о вреде курения, вы начнете зевать, так как ничего нового я не предложу. Первый же вопрос как правило опускается за ненадобностью. Ну что мы в конце концов, во все причины должны вникать? Курим. Хорошо. Вредно? Да и ладно.

Думается, причина вредности курения не в табаке и не в никотине. То есть, в них, конечно, но на несколько порядков выше. Для того, чтобы этот тезис стал понятен, давайте представим, а что бы было, если бы это не было вредно? Заманчиво, правда? Действительно, а что было бы? Может быть, рай на Земле?

Да мы вымерли бы, как динозавры!!! Не так, конечно, а совсем по-другому, но очень быстро. От нервного истощения.

Действительно, если удовольствие не нужно добывать в поте лица, зачем вообще что-то делать? К чему достижения, учеба, спорт, наука? Естественным, то есть обычным путем удовольствие получается как награда за деятельность. А представьте себе, что вы обладаете всем, к чему стремились. Появились новые ценности? И ими тоже обладаете. Стремиться некуда, у вас все есть. Все-привсе. Скорее всего, вы впадете в жесточайшую депрессию. Это не домыслы, а статистика. Самый высокий уровень самоубийств в наиблагополучнейшей Швеции, где, кстати, и один из самых высоких уровней жизни. А в фашистских лагерях смерти самоубийств не было! (ну, или почти не было). Люди нуждаются в достижениях, они им необходимы для жизни не меньше, чем пища. Потому что только достижения уравновешивают постоянное стремление к развитию. Это как ступеньки, на которых можно отдохнуть, но недолго, иначе удовольствие закончится. А если мы имеем этого самого удовольствия сколько угодно – зачем нам эти ступеньки? Скукотища какая, чего-то там делать, когда можно и так взять.

Ан не возьмешь – вредно. То есть возьмешь, конечно, но поплатишься. И задумаешься в другой раз, а стоит ли овчинка выделки?

А если бы курение табака не было вредным? А вместе с ним употребление алкоголя и наркотиков? Да общество в этом случае даже не появилось бы. Первобытные люди, открыв эти «сладости», целыми днями вместо того, чтобы гонять мамонтов, валялись бы под кайфом. И, соответственно, людьми бы не стали.

Так что давайте скажем спасибо нашей многоуважаемой природе, которая все продумала и таким образом ограничила нас и предостерегла от вымирания.

**Курить полезно?!**

Что касается второй составляющей данного вопроса, то сначала, думается не мешало бы ответить на вопрос – а что же хорошего в курении? Мне не нравится ханжеский подход, сторонники которого заявляют, что курение плохо со всех сторон. Это неискреннее заявление, и оно никаким образом не приближает нас к осознанию проблемы. Чтобы не путаться сразу нужно оговориться, что в целом курение проигрышно. Это как зарабатывать деньги преступным путем, это как продавать некачественный продукт или врать своим близким – вы получаете тактическую выгоду, но теряете стратегическое преимущество. Но ставить позитивные цели, невозможно без честного ответа на вопрос: что хорошего имеется в настоящем моменте?

Итак, каковы же сиюминутные бонусы от курения?

- **Структурирование времени**. Курение занимает промежутки. В работе и в отдыхе необходимо иногда менять состояния. Сигареты для этого замечательно подходят. И мы имеем перекуры.

- **Допинг**. Когда нужно сконцентрироваться, курильщики используют сигареты. Лучше от этого или нет, непонятно. Врачи говорят, что в малых дозах – да, а в больших нет. Но когда устал – рука тянется к сигарете, которая субъективно воспринимается как благо.

- **Друг.** Когда плохо, к кому обратиться? Когда хорошо, с кем поделиться? Когда тоскливо или одиноко – кто всегда рядом?

- **Удовольствие –** всегда в кармане. Уже не приносит удовольствия? Потерпим полчасика – и снова удовольствие в кармане.

- **Раппорт –** или взаимопонимание, которое возникает в том числе и при совершении одинаковых действий. Гораздо комфортнее общаться с курящим, куря, с пьющим соответственно, пья, и так далее.

- **Аппетит –** а вернее, его отсутствие. Сигарета подавляет аппетит, это общеизвестный факт. Который, к сожалению, является дополнительным фактором привязки к табаку людей, страдающих избыточным весом. Причем, в отличие от остальных, этот фактор сознательный.

Наверное, хватит искать плюсы, а то вовсе не захочется отказываться от этой «не такой уж и вредной» зависимости.

**Курить – вредно!**

Давайте теперь ознакомимся с несколькими обратными фактами[[15]](#footnote-16).

- В одном исследовании, посвященном наркоманам, употребляющим героин, отмечалось, что 98% из них были заядлыми курильщиками, причем у многих была очень высока физиологическая зависимость от никотина. Эти наркоманы говорили, что им проще отказаться от любого другого наркотика, чем бросить курить, так как отказ от табака приводит к наиболее сильным и тяжелым проявлениям абстинентного синдрома.

- Действие и никотина, и наркотиков осуществляется посредством допамина, ключевого медиатора головного мозга, отвечающего за поощрения и формирование зависимости. Допамин синтезируется в особых областях мозга – прилежащих ядрах – в ответ на приятные события, типа принятия пищи, секса или употребления наркотиков, и стимулов, связанных с этим событиями. Никотин и опиаты – совершенно разные вещества, но в конечном итоге их механизм влияния на выработку допамина является почти идентичным. Это исследование очень важно для ученых, так как поможет разработать новые методы борьбы не только с никотиновой, но и с наркотической зависимостью.

- Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получает дозу радиации, в 3.5 раза большую, чем биологически допустимая; те же **20 сигарет** (пачка) в день дают такую же дозу радиации, как **200 рентгеновских снимков.** Радиоактивные изотопы имеют коварное свойство накапливаться в организме, в связи с чем радиоактивный фон организма курящего в **30** раз выше, чем у некурящего.

- Принято считать, что **смертельная** для человека **доза** никотина содержится в **20-25 сигаретах(!)**. Курильщики не умирают от такого или большего числа сигарет лишь потому, что выкуривание их растянуто во времени.

- Табачные смолы (деготь) проходят через легкие, частично осаждаясь, в количестве до 1 килограмма в год.

- Токсикоз беременных наблюдается в 80% случаев.

|  |
| --- |
|  |

 - Через 1.5 часа пребывания на рабочем месте в накуренном помещении у некурящих концентрация никотина в организме повышается в 8 раз.

- Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. Это составляет примерно 6000 в месяц, 72 000 в год и свыше 2 000 000 затяжек у 45-летнего курильщика, который начал курить в возрасте 15 лет.

- Никотин обладает очень широким спектром действия. Он повышает частоту пульса, кровоток, концентрацию сахара в крови, способствует более легкой возбудимости коры головного и среднего мозга, а также может оказать расслабляющее воздействие на периферические мышцы и снизить периферический кровоток. Важность никотина можно продемонстрировать с помощью следующих наблюдений: у недавно закуривших людей быстро устанавливаются свойственные им глубина затяжки табачного дыма, а также активный уровень никотина в крови; у заядлых курильщиков включается механизм регулирования уровня никотина в крови; курильщикам больше всего хочется курить, когда в крови снижается концентрация никотина; заместительная терапия, связанная с приемом никотина, частично снижает выраженность симптомов, обусловленных отказом от курения.

- Курение вызывает сильнейшую зависимость, сравнимую по силе с героиновой. По данным исследования, проведенного одной из крупнейших в мире табачных компаний (Imperial Tobacco, 1989 г.): «В течение 6 месяцев 43% курильщиков пытались бросить курить, но лишь 1,8% это удалось. 72% женщин, прекративших курить во время беременности, возобновляют курение после родов. Вновь начинают курить после операций 50% больных раком легкого и 40% больных раком гортани». При этом большинство курильщиков хотели бы бросить курить.

- В решении 45-й сессии исполкома ВОЗ говорится: “Стоимость медицинского обслуживания в связи с курением, убытки, связанные с преждевременной старостью курящих, экономические потери от невыхода на работу из-за связанных с курением заболеваний, утрата имущества и жизней из-за пожаров, возникающих в связи с неосторожным курением, обычно превышают экономические выгоды от производства табака”.

- Из 100 человек, заболевших инфарктов миокарда, 88 - курильщики. Около 100% больных раком гортани — это курильщики со “стажем” курения более 15 лет. Из 100 больных туберкулезом лёгких возникшим в зрелом возрасте, курили 95. Каждый седьмой курильщик страдает облитерирующим эндартериитом. У мужчин никотин угнетает центр эрекции, уменьшает выработку мужских половых гормонов, приводит к импотенции и бесплодию. У курящих женщин нарушается менструальный цикл.

- В 1934 г. во французском городе Ницце было организовано соревнование, кто больше выкурит папирос, “Победитель”, выкуривший 60 папирос, после достижения “рекорда” умер.

- Хроническим бронхитом страдают около 80% курильщиков.

- Американские специалисты Дж. Перкипс и Т. Дик отмечают, что после 10-ти лет отказа от курения бывшие курильщики в отношении возможного развития инфаркта миокарда подвергаются не большему риску, чем никогда не курившие. Таким образом, курильщикам следует помнить, что бросить курить лучше раньше, чем позже.

- Английские ученые под руководством Я.Хоу (1985) доказали, что способность женщин к деторождению уменьшается по мере увеличения количества выкуриваемых ими сигарет в день.

- У детей, родившихся от курящих матерей, часто отмечается замедленное физическое, интеллектуальное, эмоциональное развитие.

- Вот как описана сигарета в документах корпорации Филип Моррис: «Сигарету нужно воспринимать не как продукт, а как упаковку. Продукт — это никотин. Думайте о пачке сигарет как о контейнере для хранения ежедневной дозы никотина … Думайте о сигарете, как о дозаторе порций никотина … Дым, вне всяких сомнений, является наиболее оптимизированным средством доставки никотина, а сигареты служат наиболее оптимизированным дозатором дыма.» (Филип Моррис, 1972 год).

- Никотин вызывает у курильщиков не только зависимость, но и препятствует обновлению нейронов в головном мозге. Ученые из Бордо Джохер Нора Абрус и Пьер-Винченцо Пьяцца обнаружили это пагубное воздействие никотина в ходе опытов над крысами.

- В семьях, где родители курили, а потом перестали, тем не менее начинают курить 67% мальчиков и 78% девочек;

- В чистом виде никотин представляет собой прозрачную маслянистую жидкость со жгучим вкусом. **В фильтре сигареты скапливается такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь**. Фактически никотин токсичен в той же степени, что и синильная кислота. Систематическое изучение действия никотина на живой организм дало основание ученым предположить двухфазность реакций на его введение. Вначале следует повышенная раздражимость и возбудимость самых различных систем и органов, а затем это состояние сменяется угнетением.

**- больше всего страдают от никотина надпочечники**. Эти парные гормональные органы нашего тела ответственны за множество весьма важных функций. Именно надпочечники выделяют в кровь такие действенные средства жизнеобеспечения, как адреналин и норадреналин (катехоламины). Они переносятся кровью в разные части тела и воздействуют на нервный аппарат внутренних органов.

- Тот факт, что капля никотина убивает лошадь, не может служить мощным доказательством вреда курения. Для того чтобы получить дозу никотина, равную одной капле, необходимо выкурить одновременно не менее 80 сигарет.

- Как только организм привыкнет к функционированию при определенном уровне никотина в крови, он стремится поддерживать этот уровень, и курильщики чувствуют необходимость продолжать принимать этот наркотик. Подавляющее большинство регулярных курильщиков имеют никотиновую зависимость. Менее чем 10% курильщиков сигарет ограничиваются умеренным или редким курением, остальные редко обходятся более часа или двух без сигареты. Данные из США показывают, что от одной до двух третей подростков, которые экспериментируют с сигаретами, станут привычными курильщиками. Если измерять силу интоксикантов по доле потребителей, которые утратили контроль над своим потреблением вещества, никотин вызывает в семь раз более сильную зависимость, чем алкоголь.

- Никотиновая заместительная терапия (НЗТ), проводимая либо с помощью жевательной резинки, либо кожного пластыря, направлена на то, чтобы помочь имеющим сильную зависимость курильщикам в процессе прекращения курения. НЗТ предоставляет заместительную дозу никотина, что помогает избежать симптомов отмены никотина, таких как тяга курить и изменения настроения, когда курильщик бросает курить. Она может использоваться только тогда, когда курение прекращено. Эти лекарственные средства не содержат высоко токсичных веществ, генерируемых при сгорании табака, и они также не вызывают избыточных и быстро нарастающих артериальных концентраций и поступления никотина в мозг, что происходит при курении сигарет. Обзоры международной литературы подтвердили, что какими бы ни были методы введения, НЗТ более эффективна, чем отсутствие терапии или плацебо. В одном из отчетов сделана оценка, что НЗТ могла бы помочь бросить курить примерно 15% курильщиков, которые ищут помощи в прекращении курения.

- Имеется громадное количество данных, позволяющих говорить о связи между потреблением табака и потреблением иных наркотиков. Исследования показали, что потребители наркотиков курят с большей вероятностью, чем те, кто не употребляет наркотики, и что курение сигарет является предшественником потребления нелегальных наркотиков. Существует также связь между уровнем потребления табака и уровнем потребления иных психоактивных веществ, таких как марихуана и кокаин.

- Оксид углерода (СО) – это бесцветный газ, присутствующий в высоких концентрациях в сигаретном дыме. Его способность соединяться с гемоглобином в 200 раз выше, чем у кислорода, и поэтому он замещает кислород. В связи с этим повышенный уровень оксида углерода у курильщика уменьшает способность крови переносить кислород, что сказывается на функционировании всех тканей организма.

- Никотин и моноксид углерода выходят из организма в первые несколько часов после прекращения курения, хотя вторичным продуктам никотина для этого требуется до двух дней. В течение месяца после прекращения курения кровяное давление возвращается к нормальному уровню и улучшается функция легких. Через три месяца после прекращения курения легкие могут возродить способность к надлежащему самоочищению, в зависимости от того, не произошел ли невосстановимый ущерб для легких. Кроме того, улучшится кровообращение в конечностях.

-  Прекращение курения в любом возрасте увеличивает продолжительность жизни, при условии, что это прекращение произошло до развития рака или других серьезных заболеваний.

-  Так как содержание смол и никотина в сигаретах снижается, производители все более полагаются на ароматические добавки для стимулирования крепкого запаха табака. Среди добавляемых в процессе производства химикалий находятся также вещества, поддерживающие горение. Принятые в 1989 году в Канаде законодательные акты потребовали от производителей раскрыть все составляющие их изделий правительству Канады. Но вместо того, чтобы подчиниться этому требованию, Филип Моррис убрал свои марки с канадского рынка. Табачная индустрия боится негативного освещения вопросов о количестве и природе своих добавок.

- Почти все те, кто выкуривает более 20 сигарет в день, обнаруживают некоторую степень эмфиземы. Хроническая природа этого заболевания означает, что те, у кого оно развилось, могут жить многие годы, но с определенной степенью дискомфорта и потерей трудоспособности. В худшем варианте, страдающие этими заболеваниями люди могут оказаться в зависимости от систем поддержания жизни.

**- Курильщики составляют 96 - 99% всех больных раком легких.**

- Никотин в табачном дыму вызывает существенное увеличение частоты сердечных сокращений и кровяного давления. В результате курения сердце вынуждено работать с большей нагрузкой и ему нужно больше кислорода. При этом монооксид углерода из табачного дыма снижает количество кислорода, которое переносится кровью к сердцу. Никотин и моноксид углерода повреждают стенки имеющих нормальный просвет артерий, жироподобные вещества, циркулирующие в крови, просачиваются в эти стенки. В результате стенки артерий покрываются рубцами и утолщаются, их просвет суживается и почти перекрывается.

- 10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей (из числа выкуривающих более 20 сигарет в день - 20%).

- Курение существенно усиливает эффект воздействия на человека других вредных факторов. К примеру, если у регулярно употребляющих алкогольные напитки, но не курящих, риск развития рака полости рта, гортани и пищевода повышается в 2-3 раза, то у потребляющих то же количество алкоголя и активно курящих - уже более чем в 9 раз.

- Курящие заболевают инфарктом миокарда в 2-8 раз чаще, чем некурящие. При этом курильщики в 3-4 раза чаще внезапно погибают от ишемической болезни сердца на фоне вроде бы нормального самочувствия.

- Бросить курить может каждый человек. Более того, это намного легче, чем это может представляться некоторым курильщикам. Характерно, что 60% бросивших курить говорят, что если бы они знали, как легко им будет бросить курить, они давно бы это сделали.

- Характерно, что 95% курильщиков, которым до этого «не хватало силы воли» отказаться от курения, после перенесенного инфаркта миокарда сразу бросают курить. Не надо ни лекций, ни уговоров, больные сами принимают решение.

- Обеспокоенные британские врачи предупреждают: связь между курением и слепотой столь же прочная, как и между курением и легочными заболеваниями. То есть для дымящих сигареткой личностей и [окружающих их невольно-пассивных курильщиков](http://www.utro.ru/articles/2005/12/20/506290.shtml) риск со временем ослепнуть в два раза выше, чем у остальных. Времени на размышления уже практически не осталось: только в Англии 500 тыс. человек уже заработали себе проблемы со зрением из-за постоянного курения.

- Смола является наиболее опасной из химических веществ сигарет. При том, что люди в основном курят из-за воздействия никотина на мозг, они умирают главным образом из-за воздействия смолы.

- Только одна треть населения Земного шара старше 15 лет курит. По оценкам ВОЗ, в мире насчитывается 1,1 миллиарда курящих людей. В мировом масштабе это составляет 47% мужчин и 12% женщин. Наибольшая распространенность курения среди мужчин наблюдается в Южной Корее (68%), а среди женщин - в Дании (37%). Соответствующие цифры для женщин и мужчин в этих двух странах составляют 7% и 37%. Таким образом, в любой стране курящие составляют меньшинство даже среди взрослого населения.

Можно продолжать до бесконечности, постоянно ученые открывают все новые и новые негативные последствия курения. Конечно, конкретные иллюстрации могут обратить повышенное внимание. А могут и не обратить, так как их чересчур много, этих иллюстраций. Важнее понять принцип: курение вредно. А как оно вредно, не имеет значения. У каждого из нас есть свои слабые места, они-то и страдают в первую очередь. Это как со слабыми звеньями цепи – рвется наислабейшее.

Есть органы, страдающие от курения больше других – это органы, находящиеся «на передовой», то есть непосредственно взаимодействующие с дымом: гортань, бронхи, легкие; затем сердце и сосуды.

**Компенсация во все стороны**

Установлено, что средняя продолжительность жизни сферического курильщика в вакууме ☺ примерно на четырнадцать лет меньше, чем у некурящего при прочих равных условиях. Если взять, например, за среднюю продолжительность цифры соответственно семьдесят и восемьдесят четыре, то получается, что среднестатистический курящий живет на 17% меньше, чем некурящий. Ничего не напоминает? Да это же округленная ставка рефинансирования ЦБ РФ! Проценты по кредиту! Мы берем кредит и расплачиваемся за него своей жизнью. Простое совпадение? Но какое точное!

Давайте послушаем Р.У.Эмерсона, который говорил о законе компенсации в широком смысле, и, как подобает гению, затронул нашу тему тоже:

«За все воздастся… каждый поступок вознаграждает себя или, иначе говоря, интегрирует себя двояким образом – во-первых, в вещи, или в реальной природе, и, во-вторых, в обстоятельстве или в мнимой природе. Люди называют обстоятельство воздаянием… Воздаяние в обстоятельстве… часто распределяется на длительное время, а потому становится зримым только спустя многие годы. Арестантские одежды могут последовать спустя длительное время после совершения правонарушения, но они последуют, потому что сопровождают его. Преступление и наказание растут из одного корня. Наказание – плод, который человек, не подозревая, срывает вместе с цветком удовольствия, скрывающим его. Причина и следствие, средства и цели, семена и плод нельзя отделить друг от друга; ибо последствие уже созревает в причине, цель предшествует в средстве, плод в семени…»

Воистину.

**Курильщики поневоле**

Существует еще одна проблема, вытекающая из основной. Это проблема так называемого пассивного курения. Существуют многочисленные факты, подтверждающие вредность нахождения в накуренном помещении. А вам не кажется, что курить в присутствии людей, не подверженных этому злу, как минимум неприлично? Ведь вы же получаете никотин сознательно и как бы заранее соглашаетесь со всеми вредными последствиями. А причем здесь посторонние? Они никаких контрактов с дьяволом не заключали! И тем не менее вынуждены получать весь букет продуктов сигаретного горения.

Повторюсь – если абстрагироваться от ситуации и попробовать взглянуть на нее беспристрастно, то курение сигареты выглядит глупо. Просто мы привыкли к нему и перестали так считать. Просто курение официально приемлемо и разрешено. А если бы было еще кое-что разрешено? Было бы забавно. Представьте, например, что вы приходите на работу, а в вашем кабинете жутко воняет клеем «Момент» – это ваш коллега с утра решил прийти в чувство. И, веселый и довольный, со слегка остекленевшими глазами спрашивает у вас: «- Слушай, не помнишь, куда я договор поставки с «Альфой» положил?» А вы ему, естественно, возмущенно: «- Прекрати нюхать эту дрянь в моем кабинете! Тут же дышать нечем!» А он вам: «- Да ладно, успокойся, я форточку открыл, сейчас проветрится. И вообще, кабинет общий, так что нужно как-то терпеть недостатки друг друга.»

Представили? А теперь скажите – чем ваше курение лучше? У вас, скорее всего, есть лишь одно веское оправдание – вам наплевать! Это очень принципиальная жизненная позиция. Беспроигрышная. Непробиваемая. Хотите сказать, что никогда об этом всерьез не задумывались? Нет, дорогие мои, задумывались. Но быстренько придумали в ответ какую-нибудь отговорку и думать перестали. А зачем? Это не моя проблема, мне и так хреново, чего я должен думать о том, что кто-то там из-за меня иногда дышит не таким уж чистым воздухом.

Вообще, я к вам несправедлив. Я это специально. Возможно, вы прилагаете даже очень много усилий, чтобы оградить окружающих от табачного дыма. Но не в ваших силах полностью их от этого избавить. Ведь не можете же вы еще и в баре за бокалом пива не курить, или в своем автомобиле. Да много где. Так что пассивное курение – обязательный факультативный признак курения активного. Так-то, господа.

И Л.Н.Толстой со мной согласен ☺.

«Всякий курильщик, предаваясь своей страсти, забывает или пренебрегает самыми первыми требованиями общежития, которого он требует от других и которое он соблюдает во всех других случаях, до тех пор, пока совесть его не заглушена табаком. Всякий человек нашего среднего воспитания признает непозволительным, неблаговоспитанным, негуманным для своего удовольствия нарушать спокойствие и удобство, а тем более здоровье других людей. Никто не позволит себе намочить комнату, в которой сидят люди, шуметь, кричать, напустить холодного, жаркого или вонючего воздуха, совершать поступки, мешающие и вредящие другим. Но из 1000 курильщиков ни один не постеснится тем, чтобы напустить нездорового дыму в комнате, где дышат воздухом некурящие женщины, дети. Если закуривающие и спрашивают обыкновенно у присутствующих: “вам не неприятно?” — то все знают, что принято отвечать: “сделайте одолжение” (несмотря на то, что некурящему не может быть приятно дышать зараженным воздухом и находить вонючие окурки в стаканах, чашках, тарелках, на подсвечниках или даже в пепельницах). Но если бы даже некурящие взрослые и переносили табак, то детям-то, у которых никто не спрашивает, никак не может быть это приятно и полезно. А между тем люди честные, гуманные во всех других отношениях курят при детях, за обедом, в маленьких комнатах, заражая воздух табачным дымом, не чувствуя при этом ни малейшего укора совести»[[16]](#footnote-17).

**Факты, снова факты**

И напоследок еще немного информации.

Табачный дым, выпускаемый прямо в атмосферу, содержит намного больше токсичных веществ, чем дым, вдыхаемый и выдыхаемый курильщиком. Окружающий табачный дым (ОТД) является сильнодействующей смесью вредных газов, жидкостей и вдыхаемых частичек. Он состоит из основного дыма (т.е. дыма, вдыхаемого и выдыхаемого курильщиком) и бокового дыма (т.е. дыма, выпускаемого прямо с конца горящей сигареты).

Различие между основным и боковым дымом весьма существенное. Оба вида дыма содержат те же самые соединения, но содержат их в различных пропорциях. Например, боковой дым содержит вдвое больше никотина, чем основной. Там в 3 раза больше бенз(а)пирена, в 6 раз больше толуола, и в 50 раз больше диметилнитрозамина. С точки зрения химического состава, боковой дым содержит эти канцерогены и токсины, безотносительно марки выкуриваемых сигарет, объема дыма, вдыхаемого курильщиком и того, снабжена сигарета фильтром или нет.

Серьезной и весьма распространенной ошибкой является мнение о том, что ОТД состоит исключительно из видимых частиц и находится в непосредственной близости от курильщика. Многие компоненты ОТД, и особенно многие его наиболее опасные компоненты, являются невидимыми. Например, монооксид углерода в ОТД невидим.

Хуже того, многие из вредных компонентов ОТД не могут быть удалены путем вентиляции или фильтрации. Табачный дым, короче говоря, является наиболее заметным отдельным источником пагубного загрязнения воздуха для некурящего населения.

Любой человек, вошедший в здание или автомобиль, в котором курили, даже через несколько дней после того, как курение было прекращено, может почувствовать запах, известный как "застоявшийся табачный дым". Этот запах обусловлен повторным выделением полу-летучих органических соединений (ПЛОС), которые абсорбируются на поверхностях здания, стенах, полу, коврах и т.п. Никотин является наиболее известным ПЛОС. К менее известным ПЛОС относятся табачная смола, которая не так летуча, как никотин, и поэтому будет повторно выделяться в течение более длительного периода. Табачный дым содержит множество сильнодействующих канцерогенов и атерогенов. Таким образом, фактически, здания, в которых происходило курение, загрязнено тем, что является, по сути, токсичными отходами. При условии, что средний курильщик выделяет примерно 15 мг взвешенной фазы ОТД на сигарету и курит 32 сигареты в день, в течение одного года каждый курильщик выпустит в воздух 175 грамм токсичной табачной смолы, из которой примерно половина осядет на поверхностях помещения (люди проводят 90% своего времени в помещении), где она может медленно повторно выделяться с течением времени. Это явление абсорбции и повторного выделения табачной смолы полностью игнорируется при обсуждении проблемы курения в зданиях.

Подверженность действию вторичного дыма увеличивает риск сердечных заболеваний и рака легких, которых можно было бы избежать. В одном из исследований рассматривался риск сердечных заболеваний у никогда не куривших людей, и сравнивались те, кто жил с курильщиками, и кто нет. В ходе исследования было обнаружено, что живущие с курильщиками некурящие люди имеют почти на 25% большую вероятность сердечных заболеваний. В другой статье анализируются эпидемиологические данные и делается вывод, что "никогда не курившая женщина имеет на 24% больший риск рака легких, если она живет с курильщиком". Удовлетворительной альтернативной интерпретации полученных данных нет. Воздействие окружающего табачного дыма не является несущественным, как часто полагают. Это серьезная угроза окружающей среде, и при этом ее легко избежать.

В исследовании здоровья 32 000 медсестер было обнаружено, что подверженность действию вторичного табачного дыма на регулярной основе почти удваивает риск сердечных заболеваний у некурящих женщин. Использовавшая данные Исследования Здоровья Медсестер научная работа, в ходе которой в течение 10-летнего периода было отслежено 32 тысячи женщин, считается одной из наиболее надежных эпидемиологических работ. В работе о подверженности ОТД были исключены данные по женщинам с другими видами риска сердечных заболеваний, такими как наследственность и высокий уровень холестерина в крови. В ходе исследования было обнаружено, что у женщин, отметивших, что их подверженность вторичному дыму была "регулярной", риск сердечных заболеваний был выше на 91% по сравнению с теми, кто не был подвержен действию дыма, а у женщин, чья подверженность вторичному дыму была "редкой", риск, соответственно, был выше на 58%. Результаты исследования означают, что ежегодно порядка 50 000 смертей в США происходят в результате подверженности вторичному табачному дыму. Это равно количеству смертей от СПИДа, рака молочной железы и аварий на автострадах, и намного превосходит количество случаев лейкемии и убийств в стране.

Недавно была обнаружена новая взаимосвязь между вторичным табачным дымом и раком легких у некурящих. Следы мощного табачного канцерогена, называемого ННК, были обнаружены в моче некурящих работников жилого отделения канадского госпиталя для ветеранов, где разрешено курение. Из 43 известных канцерогенов табачного дыма ННК является единственным канцерогеном, который возникает только из табака и не может быть приписан иным источникам. (по материалам сайта «Аdmin.childfest.ru»)

Хочется еще раз повторить, что человек – уникальный феномен природы. Он привыкает ко всему и НЕ ПОМНИТ, что было по-другому. Шаг за шагом, и вы становитесь кем угодно. Не сразу, а именно шаг за шагом. Ваше самочувствие будет неважным, появится хроническая усталость, зубы слегка пожелтеют и т.д., но вы никогда не свяжете это с курением, а будете объяснять какими угодно, в том числе и временными причинами и будете совершенно уверены, что вот-вот пройдет. Не пройдет, а симптомов будет прибавляться. Но вы их, естественно, не будете замечать. Потому что постепенность – главный атрибут любого наркотического агента. Повторюсь, сознание удивительно адаптивно, субъективно вы, скорее всего не сможете или почти не сможете отличить себя нынешнего от себя прежнего, хотя объективно (то есть, со стороны) отличия могут быть вполне очевидными, а подчас и разительными. А для того, чтобы сойти с этой дорожки, нужно иметь силы встать на другую.

**Почему трудно отказаться?**

Всякая ошибка, всякий грех, когда ты в первый раз его сделал, связывает тебя. Но когда только что сделал его, он связывает тебя легко, как паутина. Если же повторишь тот же грех, паутина становится ниткой, потом бечевкой. Если еще и еще повторяешь тот же грех, она затягивает тебя сначала веревкой, а потом и цепью.

 Л.Н.Толстой

ТОНУС (искаж. Тону-с) — крик утопающего конца ХIX, начала ХХ вв. (Полностью: «Тону-с! Помогите-с! Не откажите-с в любезности-с!» Г. Распутин «Беседы с князем Юсуповым»)

 Энциклопедия «Красной бурды»

 Думаю, уже можно подводить определенные итоги. То есть, делать некоторые выводы из вышеизложенного. Так почему же трудно отказаться?

 Ответов много. Попробуем выбрать.

**Закон привычки**.

Все привычное работает автоматически. Есть сведения о том, что действие, повторенное пять тысяч раз, запоминается телом и дальше совершается автоматически, не нужно более о нем думать. То есть, тело можно научить. Научить игре на бильярде, игре в футбол, плаванию, вождению автомобиля, всему, чему угодно. Научить курить тоже, кстати, можно.

**Положительное подкрепление**

То есть то самое в формирование наркотической зависимости в котором основная роль принадлежит телесному бессознательному. В.Ценев (Psyberia.ru) так описывает этот механизм: «Тупое телесное бессознательное, основываясь на своей дефективной логике, делает радостный вывод: то, что приносит нам удовольствие, нужно повторить снова. И очень быстро становится лабораторной крысой с педалькой, еще раз доказывая, что идти на поводу одних только телесных инстинктов смерти подобно. Трагедия здесь в том, что телесное бессознательное гордится собой даже тогда, когда методично и целенаправленно разрушает и убивает себя. «Вот как круто я выживаю», – думает оно. И достучаться до него очень и очень сложно. Мы читаем книжки и слышим страшные истории, а телесное бессознательное в этот момент ухмыляется: ну да, конечно! Рассказывайте мне тут сказочки! Ты, мозга, лучше за кирпичами следи, и за светофором, чтобы соответствовал, да планы строй правильные, чтобы все было хорошо загодя, а меня не учи, я лучше тебя знаю, где мне больно, и где – комфортно, где мне – опасно, и где – безопасно».

**Образ жизни**

В который постепенно встроились и растворились в нем сигареты. Теперь это не просто абстрактная зависимость, а очень конкретный шаблон, вернее, набор приятных шаблонов поведения. Теперь удовольствие уже не достигается без дополнительного стимулятора, который крепкими канатами притянут ко всем важным действиям – как процессам, так и результатам.

**Окружение**

Этот пункт связан с предыдущим. Мы постепенно, шаг за шагом сформировали окружение, занятия и иные привычки, связанные с основной. Именно. Она не второстепенна, нет. Мы формируем всю свою жизнь сообразно с требованиями своей зависимости, как то: ходим в заведения, где курят, общаемся с людьми, которые курят (с ними интереснее), выбираем занятия, по ходу которых можно покурить (в том числе и работу). От многого отказываемся, кстати. А как же. Бессознательно, конечно, кто ж признается?

**Закон гомеостаза**

 То, что сформировалось, имеет тенденцию при прочих равных условиях находиться в том же самом положении. Из физики помните? Трение покоя и т.п. С места предмет сдвинуть сложнее, чем поддерживать движение. Нужно начальное ускорение.

**Опять лень**

Вытекает из предыдущего. Лень – то есть отсутствие устойчивой мотивации к конструктивным действиям. Главное здесь – та самая мотивация, которая отсутствует.

Это отдельная большая тема. А коротко можно отметить, что одной лишь мотивации часто бывает достаточно для результата. Неважна точка отсчета, неважны наличные ресурсы, время, состояние здоровья, ситуация, дела и т.п. Мотивация, жгучее желание достижения – вот двигатель прогресса. В нем огромная энергетика. Человек отличается от животного не в последнюю очередь этой самой мотивацией.

То есть, другими словами мотивация – это осознание своих сил и желание их приложения для достижения результатов. Отсюда можно сделать вывод о том, что мотивация вытекает из осознания того факта, что жизненные силы при определенной концентрации в нужном направлении могут давать больший результат, чем при их простом расходовании на процесс жизнедеятельности.

Мы можем просто жить, у нас сейчас все есть для этого. Но мы хотим большего. Не все, конечно, но кто-то обязательно хочет, кого-то не устраивает существующее положение вещей. Почему? Вопрос вселенский. Хотим, и все! Так вот: тот, кто хочет большего, тот и умеет обозначать себе цели, даже если они находятся за горизонтом, далеко за горизонтом. Эти цели, жизнь для этих целей – это и есть человеческая жизнь во всей ее полноте. Если нет целей, мы скатываемся до простого животного проживания. Жизнь с нами случается и проходит. Мы уходим, и пески времени заносят следы нашего существования. Кого-то это устраивает, а кое-кого – нет. Выбор – дело добровольное.

Достаточно? На самом деле, если вы заметили – все эти причины связаны между собой, более того, частично или полностью совпадают. Просто это разные описания одного и того же. Слова – несовершенный инструмент. Важнее ощущение понимания или осознание.

**Давайте, наконец, осознавать!**

Осознание – вот ключ к любому движению, любому изменению. Осознание – это луч фонарика, который высвечивает в темноте дорогу, а также все препятствия на этой дороге. Осознавший идет уже не случайно и не по наитию, но точно видя путь.

Осознание не может быть просто логическим, оно должно быть чувственным. То есть, недостаточно, например, просто услышать от кого-то, что эта кофточка вам не идет. Вопреки любым фактам и мнениям можно быть уверенным в обратном. Но в один момент вы в очередной раз надеваете ее, подходите к зеркалу – и все! Вы поняли, что заблуждались, что она действительно старомодна и совсем ничего не подчеркивает, а наоборот, показывает то, что уже можно было бы начать скрывать. С этого момента вы ее больше не наденете.

Вы можете сохранять отношения с человеком, который ведет себя по отношению к вам, мягко говоря, нехорошо. Он будет совершать свои поступки раз за разом, и в один прекрасный момент вы, наконец, почувствуете, что всё – чаша полна, он «достучался».

Так работает философский закон перехода количественных изменений в качественные. Сначала в подсознание падают зерна, затем они дают ростки, которые со временем крепнут и, в конце концов, достигают своими размерами сознания и становятся «видны» нам.

Другими словами, работает то, с чем согласилось подсознание. По этому принципу действует реклама, им же руководствуются женщины, по десять раз на день повторяющие мужьям свои требования. Благодаря этому (речь о воспитании детей) у нас есть устойчивые модели поведения, за рамки которых мы можем выйти с большим трудом.

Подсознание понимает медленно, оно не может соглашаться со всем сразу. Кроме того, у него есть хорошо настроенные фильтры восприятия, преодолеть которые удается далеко не любой информации. Поэтому информацию нужно посылать туда под разными соусами, периодически, терпеливо и постоянно. И в один момент обязательно «щелкнет». Возникнет состояние «Эврика!» Ощущение такое: «Как это я раньше не догадался?» С этого момента все понятно, причем понятно устойчиво, то есть непонятно уже не станет. Вот примерно такого понимания нам с вами и нужно добиться. В этом случае отказ от курения станет простым повседневным актом, лишенным каких-либо эмоций. Как поход в магазин.

- Дорогой, ты молока купил?

- Да.

- А хлеба?

- Да, естественно,

- А за телефон заплатил?

- Нет, там перерыв.

- А курить бросил?

- Да, позавчера, ты что, не заметила?..

1. **Как бросить?**

Расстояние я могу наверстать. Время – никогда.

 Наполеон Бонапарт (1769-1821)

ЧЕРТОВЩИНА — неуставные взаимоотношения в аду. Ч. возникает между старомучающимися и грешниками первого года смерти.

 Энциклопедия «Красной бурды»

Это та самая часть нашего повествования, ради которой собственно и было все изложенное выше. А именно – практическая часть.

Я буду повествовать в назидательной форме, нудить, давать советы и всякими способами умничать. Вы, надеюсь, не против?

Так что же нужно для того, чтобы бросить курить? С чего начать? От какой стенки плясать, так сказать? Как всегда, ответ предельно прост и вместе с тем очень непрост.

 На мой взгляд, на него очень точно ответил Э.Берн: «Вылечить «зависимого» проще всего на свете при одном условии: найти нечто интересующее его больше, чем предмет, от которого он зависим. Можно излечить любого алкоголика, если удается найти что-нибудь интересующее его больше алкоголя. До сих пор никому не удалось найти заменитель, пригодный для всех случаев.

 Лечение «зависимого» состоит из двух этапов. Первый и наиболее важный состоит в том, что должна быть остановлена зависимость тела. Иначе говоря, «зависимый» должен перестать принимать свой препарат, выздороветь от последствий такого прекращения, если они – наступают, и очистить свой мозг, прекратив влияние препарата на психику. Тогда на втором этапе может вступить в работу его Эго; второй этап имеет целью найти для него что-нибудь более интересное, чем предмет, от которого он зависим…

 Надо придерживаться следующих проверенных опытом правил:

 1. Лечение должно начинаться с полного и немедленного воздержания.

 2. Полное воздержание – всего лишь начало, поскольку само по себе воздержание не приводит к длительному эффекту. Если препарат нечем заменить, достигнуто очень мало. Лечение продолжительно. Процесс замещения препарата людьми занимает, как правило, не менее года, поэтому воздержание в течение меньшего срока не гарантирует выздоровления»[[17]](#footnote-18).

На самом деле в этом коротком отрывке кроются все ответы на все вопросы, связанные с нашей проблемой. Но чтобы их увидеть, необходимо проникнуть в суть и все-таки разделить эту проблему на более мелкие части, более доступные для понимания.

**Желание**

Успех любого начинания во многом зависит от силы желания. Переоценить значение сформированного желания невозможно. Оно одно во многих случаях уже и есть победа. Когда вы зажигаете желание, вы становитесь на путь. Вы можете идти быстро или медленно, можете откатываться назад, падать, встречать препятствия, попадать на сложные участки. Но. Вы на пути и все остальное – всего лишь окружающий пейзаж. На пути не страшно падать, всегда найдется тот, кто подаст руку и поможет встать. Главное – не сойти с него.

Следует немного остановиться на понятии желания, ибо возможны неверные толкования. Я имею в виду осознанное желание. Оно принципиально отличается от неосознанных хотений тем, что подразумевает такую вещь, как воля. Еще его можно назвать намерением. Воля является необходимым элементом для функционирования желания, подпитывая его своей энергией. Осознанность исполняет роль смысла. Образно осознание можно представить как цель пути, волю – как руль, а желание, как парус. Вы можете поднимать паруса сколько угодно, но если вы не знаете, куда плыть и не имеете инструментов к этому, то есть своих усилий по удержанию направления, то заплывете невесть куда.

Желание способно творить чудеса. С его помощью люди добились всего, чего только можно добиться. Сильное желание нивелирует любые недостатки начальной ситуации: Чемпион мира по боксу Майк Тайсон рос в бруклинских трущобах в нищете, чемпион мира по боксу Костя Цзю имел слишком короткие руки, Мохаммед Али был самым слабым физически… чемпионом мира по боксу, Арнольд Шварценегер рос хилым подростком, Опра Уинфри (ведущая самого популярного в США ток-шоу, мультимиллионер) выросла в нищете в негритянском гетто, Михаил Ломоносов – сами знаете, Элвис Пресли вспоминал о своем детстве: «Мы не голодали, но порой были близки к этому», Генри Форд родился в семье мелкого фермера, Роман Абрамович стал сиротой в три года, Георгий Жуков родился в крестьянской семье и окончил три класса церковно-приходской школы… этот список можно продолжать сколько угодно.

Желание подобно пружине, которая толкает с невероятной силой, если сжата достаточно. Нужно только постараться ее сжать. Мы не привыкли сжимать свои пружины, часто нам это не нужно для жизни, ситуация нас не заставляет. У нас нет этой привычки – работать на полную катушку, которая выделяет великих из миллионов прочих. Не поэтому ли мы добиваемся столь малого? Часто мы не желаем, а хотим, позволяя любому, подчас несерьезному событию выбить нас из колеи и забыть, что мы чего-то там желали. Шаг вперед и два назад – такова манера большинства. Вспомните ваши самые большие достижения – вы ведь сильно желали в тот момент, и добились своего. Вот, примерно так и нужно желать.

И только если желание ваше будет настоящим, вы сможете принять твердое **решение** и встать на путь отказа от пагубной зависимости.

То есть, желание инициирует принятие решения. Желание служит средством для принятия решения. Желание – топливо, решение – руль. Желание – парус, решение – штурвал. Желание – надежда, решение – вера. Желание – эмоция, решение – логика. Желание – средство, решение – цель. Желание отвечает на вопрос: «Что?», решение – на вопрос: «Как?»

Желание является предпосылкой решения, его обязательным предварительным этапом. Привычка желать взамен хотению вырабатывает такое свойство характера, как решимость. Решение без желания невозможно. Желание без решения бессмысленно.

А теперь ответьте на простой вопрос: **Вы действительно желаете бросить курить** или просто любите читать развивающую литературу, наивно полагая, что она вас реально развивает? Только честно.

Можно сколько угодно читать книжки, но рано или поздно наступает момент, когда эти знания становятся не багажом, а обузой. Чтобы этого не случилось, необходимо действовать. Срочно. Немедленно. Безотлагательно. Если вы не готовы начать действовать прямо сейчас, если у вас не зудит в одном месте от нетерпения, скорее всего эта информация попала к вам случайно либо преждевременно. Отложите ее, не читайте дальше, пользы от этого не будет.

Вам просто интересно? Это резон, я об этом не подумал. Как там в анекдоте? – «Тоже вариант». Но мне в таком случае скучно писать дальше. Поэтому будем считать, что с таким настроением вы все-таки отложили мою писанину и вернулись к ней в нужном состоянии духа и с соответствующими амбициями.

Допустим, желание есть, сила его – достаточна, и решение уже готово созреть в его недрах. Что дальше?

**Рамка цели**

А дальше – дело техники. Принятие решения что-либо сделать чаще всего подразумевает такие вещи, как видение конечного результата и как минимум общее представление о процессе. Чего мы хотим? Конечно же, достижения результата. По другому его можно назвать **целью**. Если желание являлось средством по отношению к решению, то само решение является средством по отношению к **цели**.

Для эффективной постановки целей существует специальная техника «Рамка цели», о которой вскользь уже говорилось выше. Это универсальная техника НЛП ( НЛП – это нейролингвистическое программирование, если вы забыли), которая может быть применена к чему угодно. При этом она доступна, понятна и чрезвычайно эффективна. Если вы не будете лениться и потрудитесь тщательно выполнить все указания, вероятность достижения цели вырастет геометрически. Эта техника делает достижение результата реальным. Поэтому привожу ее здесь полностью с пояснениями и выводами.

«Рамка цели» – это пошаговая стратегия, в которой необходимо строго придерживаться выработанной схемы. Эта классическая техника НЛП, как и все остальные техники НЛП, предназначена для работы с бессознательным. Поэтому она содержит в себе ряд особенностей, которые читателю, впервые встречающемуся с НЛП могут показаться непонятными. Рецепт один – читайте, вникайте, практикуйте.

Итак, начнем по порядку.

**а.) Уверенность в себе.**

Этот пункт вытекает из того, о чем мы только что говорили – из желания. Уверенность – это ощущение. Вы должны быть уверены в том, что вы делаете, в том, что желаете достижения своей цели.

**б. ) Позитивная формулировка.**

Наше бессознательное разумно, оно постоянно заботится о том, чтобы жить нам было хорошо и удобно. Но у него другой язык, немного иной способ общения. И одна из особенностей в том, что любые отрицания при проникновении в бессознательное просто исчезают из текста, от чего желания либо меняются на противоположные, либо попросту игнорируются.

Отрицания могут быть логическими или лингвистическими. Логические выражаются частицами «не», «ни» и производными словами, содержащими эти частицы. То есть, если вы вдруг всерьез решите «не курить», для бессознательного это будет означать «курить». Невероятно, но факт.

Лингвистические отрицания выражаются словами «уйти», «избавиться», «бросить», «оставить» и т.п. В этом случае ваша команда бессознательному останется без внимания. Почему так происходит? Потому что бессознательное воспринимает себя как единое целое и не терпит хирургических вмешательств по отрезанию своих частей. Если что-то существует в вашей жизни, значит, оно уже прошло критическую проверку и было принято вашим организмом к действию. Он, организм, (или бессознательное) очень бережно относится ко всем своим частям, считая их необходимыми и неотъемлемыми для процесса жизнедеятельности. И курение для него – такая же естественная привычка, как и процесс принятия пищи, к примеру.

Поэтому цель нужно ставить положительно направленную, то есть направленную не «от» чего-то, а «к» чему-то.

Здесь следует остановиться. Остановиться, чтобы сделать очень серьезную оговорку. Теперь мужайтесь: такая цель, как «бросить курить» - это неэффективная цель. Может быть, звучит шокирующее, но это действительно так.

Есть известный психологический парадокс, который можно назвать «Не думайте о белой обезьяне!» Что вам пришло на ум, когда вы это прочитали? Правильно, белая обезьяна. Вы можете попытаться избавиться от этого образа, каким-то образом изменив его или представив какое-либо другое животное, но все это произойдет только после того, как вы представите искомый образ, о котором вам не следовало бы думать.

Установка «Я хочу бросить курить!» заставляет вас думать именно о курении и о тех радостях, которые оно вам сейчас доставляет. Представить, как вы «бросили курить» довольно трудно. Поэтому необходимо сначала найти то, что может заменить курение. Затем поставить цель, связанную с достижением этого. Сложность здесь заключается еще и в том, что курению нет равнозначной замены. Вы в любом случае потеряете что-то. И будете «скучать». Очень важно точно знать – во имя чего.

Но давайте уже начнем. А для начала нужно определить: курения не будет, а что будет? Действительно, что?

Свобода, здоровье, легкость, хорошее самочувствие.

И что мы имеем в итоге?

Чувствовать свободу от табака, здоровье, легкость, хорошее самочувствие.

**в.) Собственная ответственность**

Важным моментом в достижении цели является понимание того, ваша ли это цель.

Чтобы цель начала работать, она должна быть вашей на 100%. Не жены, которой надоело, что Вы курите на кухне, не начальника, который пообещал снизить зарплату, если еще раз увидит перекур в рабочее время и не любовницы, которой не нравится, что от Вас плохо пахнет. Цель должна быть ВАШЕЙ.

Бывает как минимум три вида целей, которые порой очень сложно отличить друг от друга:

1. Цели, о которых другие думают, что они ваши.

2. Цели, о которых вы думаете, что они ваши.

3. Ваши цели.

П.п. 1 и 2 часто заслоняют от нас истинную картину. Бывает, что в какой-то отдельно взятой семье или стране в то или иное время престижно заниматься чем-то определенным. Например, в начале 90-х было очень модно получать юридическое образование. Все его и получали, невзирая на то, что для профессии юриста от человека требуются специфические качества. Каждодневный поток рекламы и новостей формирует у нас целый спектр «престижных» целей, которые могут быть нам попросту чужды. Все девочки хотят быть поп-звездами и секс-символами, да и мальчики от них недалеко ушли. В современном нам обществе потеряли привлекательность все специальности, связанные с физическим трудом, стало модно хотеть быть управленцами, служащими и чиновниками. Это, наверное, всегда было. Порой, бывает нужно сильно постараться, чтобы из-под всего этого хлама откопать свои настоящие желания.

Каждый из нас имеет склонности. Если развивать именно их и по возможности не тратить время на посторонние, навязанные нам вещи, то мы будем наиболее счастливы. **Причем, это никогда не поздно.** Воттак просто.

К чему я это? Не знаю, может быть, к тому, чтобы предостеречь вас от «чужих» целей. В них вы недалеко продвинетесь. Вернее, не так далеко, как могли бы продвинуться в «своих». И может возникнуть кризис, в котором вас поджидают наши старые друзья – сигареты.

Но все же вернемся к курению. Нужно определить, что именно **вы** можете сделать для достижения цели. Например, цель может быть сформулирована таким образом: «**Я** хочу, чтобы сигареты исчезли из моей жизни». Вся проблема в том, что сигареты мало того, что предмет неодушевленный – они еще и находятся за пределами вашей личности и поэтому вам неподконтрольны. По щучьему велению вещи передвигаются в сказках и галлюцинациях. А в жизни для этого нужно прикладывать усилия.

Просто ждать, что они возьмут и исчезнут – это примерно как молиться о богатстве и целыми днями смотреть телевизор.

Поэтому необходимо добавить слово «Я» в начале цели. После этого нужно проверить, зависит ли от вас достижение цели. Если нет, то цель нужно изменить так, чтобы достижение цели зависело только от вас, исключительно от вас и ни от кого больше.

В нашем примере это будет выглядеть так:

(было) Чувствовать свободу от табака, здоровье, легкость, хорошее самочувствие.

(станет) Я хочу чувствовать свободу от табака (сигарет), здоровье, легкость, хорошее самочувствие.

**г.) Настоящее время**

Этот пункт базируется на том факте, что у нашего бессознательного нет прошлого или будущего. Есть только настоящее и поэтому только сформулированная в настоящем времени цель получает доступ к множеству мощных ресурсов бессознательного.

Но. Важно: в настоящем времени должен находиться конкретный результат, а не процесс его достижения. То есть, например, такая цель, как «Я развиваю свои навыки» несмотря на то, что отвечает всем вышеизложенным требованиям (позитивность, собственная ответственность), тем не менее является целью процессуальной. Другими словами, навыки можно развивать вечно, притом все подряд и часто не те, что нам нужно, например, навык грызть ногти.

Поэтому, стоит определиться, чего вы хотите – постоянно копить на машину или ездить на новой машине? Копить на машину можно вечно – постоянно выходят новые, крутые модели. А достижение цели «я еду на машине такой-то марки» имеет завершенность, и это самое главное.

Кроме того, формулирование задачи в реальном времени позволяет нам понять, насколько мы хотим достигать этой цели, насколько эта цель наша. Может быть, это цель вашей подруги или матери? А вы сами хотите ее достигнуть? Обычно, при произнесении сформулированного результата на этой стадии постановки цели рождает определенные ощущения в теле. Просто нужно понять – это комфортные ощущения, это то состояние, которое вы хотите иметь? Или достижение этого результата вызывает у вас только отвращение? Во втором случае стоит переписать свою цель.

Возвращаясь к нашему примеру:

(было) Я хочу чувствовать свободу от табака, здоровье, легкость, хорошее самочувствие.

 (стало) Я чувствую свободу от табака, здоровье, легкость, хорошее самочувствие.

**д.) Контекст достижения цели**

Мы уже проделали отличную работу по достижению цели. Мы теперь уже очень много знаем о результате работы. Кроме этого, стоит задуматься над тем, «где, когда и с кем» будет достигнута ваша цель. Это и есть определение контекста достижения цели.

В нашем случае достаточно будет определить контекст цели, как везде и всегда.

(цель) Я чувствую свободу от табака, здоровье, легкость, хорошее самочувствие.

(где) Я чувствую свободу от табака, здоровье, легкость, хорошее самочувствие везде: у себя дома, в офисе, в автомобиле, в кафе, баре, на улице (т.е. в любом месте).

(когда) Я постоянно чувствую свободу от табака, здоровье, легкость, хорошее самочувствие в любом месте.

(с кем) Я постоянно чувствую свободу от табака, здоровье, легкость, хорошее самочувствие в любом месте и любом окружении.

Маленькая тонкость про время. Очень часто бывает, что мы желаем достигнуть цели прямо сейчас и сразу. С другой стороны, наше бессознательное к этому может быть не готово. Поэтому нужно сделать «пристрелку» - сказать вслух про достижение цели прямо сейчас и сегодня. И прислушаться к своим ощущениям: если они очень комфортны, то все в порядке. С другой стороны, чаще всего будет возникать чувство неуверенности и недоверия. Таким образом, ваше бессознательное дает вам сигнал о том, что оно не готово к достижению цели так быстро.

Дальнейший диалог с бессознательным может происходить приблизительно так:

- А как на счет года?

- Ты что, офонарел? Это долго.

- А полгода?

- Тоже долго.

- Так. А неделя?

- Мало.

- Две недели?

- ммм.. Хорошо, но маловато.

- Окей. Три недели?

- Точно! В самый раз!

 Следует особо оговориться, что если у вас нет опыта общения с бессознательным (а у вас, скорее всего, такого опыта нет), до тех пор, пока этот опыт не будет приобретен все чувства будут заключаться в едва уловимых изменениях ощущения. Порой настолько малых, что заметить их очень сложно. Для этого нужно терпение, сосредоточенность и время. «Общаться» с ним нужно в уединенном месте, расслабленно (сидя или лежа, можно с закрытыми глазами), спокойно, не торопясь, и чтобы ничто не отвлекало.

**е.) Репрезентация достижения цели**

За этими страшными словами стоит еще один простой тест. Как вы поймете, что достигли цели, как ваше бессознательное поймет, что уже вот оно, все? Как ваше бессознательное поймет, что работа завершена и можно направить ресурсы на достижение других целей?

Просто сядьте удобнее, закройте глаза и представьте, как если бы вы достигли цели. Что тогда вы будете видеть? Что будете слышать? Как вы будете себя чувствовать?

Пример с нашей многострадальной целью:

(было) Я постоянно чувствую свободу от табака, здоровье, легкость, хорошее самочувствие в любом месте и любом окружении.

 (стало) Я постоянно чувствую свободу от табака, здоровье, легкость, хорошее самочувствие в любом месте и любом окружении. **Я вижу** себя, улыбающегося, занимающегося спортом, идущего по улице, находящегося (например) на работе, дома, на отдыхе, в кафе – в зале для некурящих. **Я слышу** шум машин, звуки природы, одобрительные разговоры окружающих, просто звуки окружающего мира. **Я чувствую** уверенность в своем теле, в грудной клетке, радость, легкость.

Маленькое добавление. Может быть, что во время репрезентации цели вы почувствуете не совсем приятные эмоции. Это бывает, так случается. Просто прислушайтесь к своему телу, что оно хочет сказать вам? И измените свою цель так, чтобы она была приятна для вас.

**ж.) Экология достижения цели**

Что это такое? Ничего общего с загрязнением окружающей среды. Экология представляет собой *оценку последствий своих действий для окружающих*. И если что не так, цель, скорее всего, не будет достигнута. Вот так вот. Экологическая проверка происходит в несколько шагов, которые описаны ниже.

а) Что хорошего есть в настоящем моменте?

Говоря простым языком, если мы что-то уже делаем, то нам это надо. В случае с целями это могут быть абсолютно любые состояния, но которые нас удерживают в настоящем моменте. Хорошо быть свободным от табака. Но вместе с этим из вашей жизни исчезнут: перекуры на работе, сигаретка перед сном, рассуждения в одиночестве с сигаретой, курение за чашечкой кофе, другие многочисленные удовольствия от курения (после еды, с утра, т.п.)

Таким образом, например, удовольствие от курения – это то, что сейчас для меня хорошо.

В нашей цели: я постоянно чувствую свободу от табака, здоровье, легкость, хорошее самочувствие в любом месте и любом окружении.

Хорошее в настоящем моменте: я получаю удовольствие от курения, много раз в день, в разных местах и окружении.

б) Что из того, что есть, я могу взять с собой, а от чего могу отказаться?

На этом шаге мы производим перераспределение наших ресурсов. То есть, в данном конкретном случае определяем, сколько сиюминутных удовольствий мы готовы обменять на свое здоровье и готовы ли мы полностью отказаться от одного в обмен на другое.

Причем, перераспределение может быть любым, и иногда получается так, что мы **отказываемся от достижения цели**. Наше текущее состояние для нас важнее, чем все здоровье, свобода, легкость и радость, которые у нас могут быть. Это не хорошо и не плохо, это нормально.

Пример с нашей целью: Хорошее в настоящем моменте: Мне нравится встречаться после работы с друзьями и курить. Я могу тратить свое свободное время не на спортзал, а на развлечения.

Я готов тратить половину своего свободного времени на развлечения без сигарет, половину на развитие. Я готов брать своих друзей вместе с собой в спортзал.

Очень рекомендую в этом шаге вспоминать про собственную ответственность.

в) Как достижение твоей цели воспримут окружающие?

Мы изменимся. Люди вокруг это заметят. Насколько наше изменение будет полезно для окружающих? Что скажут близкие мне люди, когда я изменюсь, будет ли им приятно со мной общаться после моих изменений?

Простые вопросы. Сложные взаимоотношения. Очень важно подойти к этому пункту экологической проверки со всей ответственностью. Если вы решите, что «им будет хреново, и пофигу», то вы просто не достигнете цели. Результаты - это не то, что вам нужно получить в ущерб другим. Наиболее значительные и удовлетворяющие результаты достигаются путем переговоров и сотрудничества, чтобы установить такой разделяемый всеми результат, в котором каждый оказывается победителем. Так что, тут снова наша многострадальная цель может быть переформулирована.

**з.) Собственная ответственность.**

И снова она. Ответственность за свои поступки. На этом этапе остается единственный вопрос:

Готов ли я взять на себя ответственность за свои изменения? Готов ли я взять на себя ответственность за достижение цели?

**и.) Первый шаг**

На этом этапе мы определяем, с чего начинается наше достижение цели. Как мы запускаем для выполнения нашу программу, что будет нашим первым действием?

В нашем примере:

«Я постоянно чувствую свободу от табака, здоровье, легкость, хорошее самочувствие в любом месте и любом окружении».

Первый шаг: «Я намечаю день для начала своей новой жизни, настраиваюсь, запасаюсь терпением, бросаю курить».

Вот так хитрые НЛП-еры ставят перед собой цели. Теперь немного о тонкостях: Пункты 6-7 нужны для того, чтобы прокатать на себе ощущения от достигнутого, понять — а зачем, собственно? Или начать стремиться к этому с утроенной силой. То есть, понять, действительно ли это **цель** или просто – фантик красивый.

Если вы ставите себе глобальную цель, из этого мало чего выходит. Проще всего разбить эту цель на много других целей, и пройти каждую второстепенную цель по рамке. Либо пройти по рамке первый шаг, если он слишком сложен.

В нашем случае первый шаг – это прекращение курения. Именно он и будет тем самым пресловутым «бросанием», и сам по себе является очень важным моментом.

Звучать рамка цели относительно первого шага может так:

*«Я выкуриваю* ***последнюю*** *сигарету 29 февраля 2008 года в 23 часа 00 минут на улице возле своего дома* и бросаю курить с 1 марта 2008 года*».*

Следующая цель может быть, например, поставлена на первый, самый сложный месяц после выкуривания последней сигареты. Выглядеть она будет примерно так:

*«Я чувствую свободу и радость от своего нового образа жизни в марте 2008 года. Я чувствую, как в моем организме происходят мощные процессы очищения, формируются новые здоровые привычки. С каждым днем я чувствую все большую свободу от табака, здоровье и легкость. Я вижу себя идущим на работу, я улыбаюсь, дышу полной грудью, чувствую окружающие запахи. Я вижу себя в компании своих родных, близких, друзей на отдыхе – в кафе, на природе, на улице, в квартире; мы смеемся, едим. Кто-то курит, но для меня это всего лишь окружающий пейзаж».* И так далее. Не нужно полностью копировать мои примеры, лучше постарайтесь подогнать их под свои ощущения.

Наши цели – это наше все. Если мы будем уметь достигать любых целей, которые мы себе ставим, то трудно даже представить, что будет происходить в жизни. С другой стороны, обычно мы учимся достигать цели достаточно долго. Так что делать с целью, когда мы прошли рамку цели? Ответ прост. Ровным счетом ничего. Делайте то, что нужно для достижения цели (например, подарите оставшиеся сигареты прохожему и больше не закуривайте ни одной).

И я уверен, что вы сможете это сделать, потому что после такой работы эта цель становится гораздо более желанной, чем до этого. Мало того, вы знаете про цель гораздо больше, чем до этой техники и можете оценить необходимость ее достижения. В любом случае, желаю вам достигать своих целей в нужное время и нужном месте[[18]](#footnote-19).

Не мешало бы еще раз подчеркнуть, что цель нужно именно почувствовать, а не просто механически составить. Этот ее компонент очень важен для реализации. Зачем почувствовать? Чтобы отделить свою цель от «несвоей».

Если вы правильно прошли по рамке цели, одного этого может быть уже достаточно для того, чтобы цель была эффективно реализована.

Еще раз повторюсь: «Бросить курить» - это всего лишь первый шаг к достижению цели. Очень важно понимать это. Да, это важный этап, да его нужно пройти, без него стать некурящим невозможно.

Но наша цель более обширна, она **требует** создания нового мира (вернее сказать – хорошо забытого старого), совершенно отличного от того, в котором вы сейчас существуете. Вы можете сколько угодно совершать первый шаг, но это все равно, что сбивать температуру при отравлении. Скорее всего, вы откатитесь обратно, потому что причина не устранена. Поэтому бросание курить при помощи силы воли, но при отсутствии понимания проблемы, видения всей картины – это похоже на прошибание стены лбом.

Нужно постараться заменить курение. Скажете, оно незаменимо? Действительно, эйфорию, которую оно дает, заменить невозможно (другие наркотики и алкоголь, естественно, не имеются в виду). Такого легкого изменения состояния вы не сможете больше получать. Но со временем потребность в нем будет снижаться и в конце концов пропадет.

Кроме эйфории, которая все эти годы была центральным, основополагающим звеном, стержнем вашего образа жизни, остается еще этот самый образ жизни. Вот его как раз менять и нужно. Для этого мы и ставим цели, обозначаем горизонты, расставляем маяки. Только новый образ жизни **гарантирует** избавление от курения. Помните, с чего мы начали эту главу? Вернитесь, перечитайте мудрые слова известного врача.

Но повторю – все начинается с первого шага. Поэтому, думаю, вам пригодится несколько простых советов.

1. Советы бросающему

 Пьянство, курение, лишний вес. Круглосуточно.

Объявление в газете

ТАБУН (от латинск. tabu — табу, и полинезийск. taabuu — заапреет) — человек, налагающий запрет на какое-либо действие, слово, предмет. Напр.: на лошадей.

Энциклопедия Красной бурды

1. **Выберите день**

Выберите день. Готовьтесь к нему. Не нужно слишком затягивать, но вы должны быть морально готовы. Вы будете бороться разумом против тела. Человек в Вас будет бороться с животным. Это тяжелая борьба, но никакой паники, смотрите в будущее с оптимизмом. Если вы правильно настроились, то сможете сделать первый шаг (я, например, любил бросать с 1-го числа).

Только не нужно думать, что это будет легко. Кому-то будет легко, конечно, но не всем. Остальным будет тяжело, наркотическая ломка – пренеприятнейшая вещь. Ах, вы знаете? Интересно, откуда? Уже пробовали? Ну, в смысле, бросать?.. Хреново? То-то, иначе я бы тут и не распинался. Это будет так тяжело для некоторых, что воля будет трещать по швам (и ломаться), руки будут становиться ватными как во сне и сами потянутся к сигарете. А разум – ваш очень логичный, умный и опытный разум будет не понимать: как и для чего же тогда еще жить? Как без этого можно жить? Вы пройдете все круги ада. Если хватит воли, то всего один раз. Единственное, что сможет вас утешить – это **вера** в то, что вся эта ломка скоро закончится. По собственному опыту и опыту многих знакомых и незнакомых мне людей, этот период составляет от 2-х до 3-х недель. Дальше – легче, там уже действуют другие механизмы, о них немного позже.

Я бы советовал до фанатизма верить в этот срок. Составить календарь, зачеркивать в нем каждый день (или по часам) и ждать срока. Это наполнит ваше сложное в этот период существование смыслом.

Но, несмотря на все, для некоторых эта схема может оказаться слишком мучительной. Действительно, существуют разные степени зависимости от никотина. Если Ваша зависимость очень сильна, может быть вы просто физически не сможете выдержать ломку. В таком случае нужно выработать свою схему, индивидуальную. И бросать поэтапно. Это непросто, ибо потребуется жесткая дисциплина. По золотому правилу механики вы выиграете в силе, но проиграете в расстоянии. Для начала точно посчитайте, сколько сигарет вы выкуриваете в день. Затем сядьте, возьмите лист бумаги и составьте график отказа от курения.

Это нужно затем, чтобы сбить привычный ритм курения. Определите частоту курения и постарайтесь ее «расшатать».

Первый шаг — откажитесь от первой сигареты. То есть, отложите ее на полчаса, потом на час, и так далее, пока не дойдете наконец до обеда. Не следует снижать количество сигарет слишком быстро, пусть организм привыкнет. Но и затягивать не стоит – можете сорваться и не выдержать график.

К этому времени вы избавите свой организм с учетом сна на половину суток от отравы. Кроме того, вы постепенно натренируетесь сознательно терпеть.

Выделите на это определенный срок, например, две недели. После этого наступает следующий этап. Необходимо выделить самые важные, самые значимые сигареты, без которых вы не представляете свое существование. (Имеется в виду период после обеда). Но пусть их будет немного, не больше 3-5 сигарет. И так еще неделю (если очень ломает – две, но не больше).

Важно! В вашем графике изначально должна стоять дата окончательного отказа от курения. И не отклоняйтесь от этой даты, иначе все теряет смысл. Когда придет время для последнего решительного броска, нужно решиться и сделать его.

Можно использовать никотиновый пластырь, который предназначен специально для людей с обостренной никотиновой абстиненцией. По мнению многих врачей, употребление средств, имитирующих действие никотина – это самый простой из способов, помогающих бросить курить.

Но начинать подменные процедуры нужно только после полного отказа от сигарет! До этого надо попробовать продержаться на собственной воле, иначе, когда будет совсем худо, помочь будет нечем.

Вообще, каким образом избавляться от привычки – личное дело каждого, но помните, что воронка засасывает, и если не хватает сил выпрыгнуть из нее одним махом, то нужна большая целеустремленность, воля и дисциплина – чтобы выходить из нее медленно, так сказать, пошагово.

Для того, чтобы определить для себя лучший способ избавления, нелишне будет знать, что врачи выделяют четыре стадии зависимости от табака.

1. Начальная стадия - только психологическое влечение к сигарете как к стимулирующему или, наоборот, расслабляющему средству, игра с ней. При четкой мотивации отказаться от курения легко.

2.  На стадии становления влечение принимает принудительный характер, появляется физическая потребность снять неприятные ощущения при помощи сигареты. При отсутствии сигарет развивается синдром абстиненции (отмены).

3. Стаж курения 5-10 лет. Стадия выраженной интоксикации - очень сильная физическая зависимость. Абстиненция наступает через 40 -50 минут: возникают функциональные нарушения внутренних органов, психологические расстройства.

4. Стаж курения 20 лет. На исходной стадии, после 25-30 лет непрерывного курения, влечение постоянное, но не приносит удовольствия, а зачастую вызывает отвращение. Но абстинентный синдром вызывает сильные физические муки, вплоть до приступов удушья.

Совсем забыл. Выбирая день, или намечая период избавления от курения, выберите его таким образом, чтобы в нем встречалось как можно меньше праздников и важных событий. Они всегда выбивают из колеи. Пусть это будет спокойный рабочий период. Так легче, поверьте.

1. **Расскажите друзьям**

Бывает очень действенно растрезвонить о принятом решении всем своим знакомым: я бросаю 1-го августа (марта, июля…) Это повесит вам на плечи дополнительный груз ответственности, теперь уже перед окружающими. То есть, если не хотите прослыть болтуном, за базар придется ответить. Это еще один фактор в вашу пользу, и когда весы будут качаться: закурить или не закурить, он может оказаться решающим.

1. **Найдите партнера**

Найдите себе партнера. Лучше, если это будет близкий друг, с которым вы часто видитесь. Или жена (муж). Гораздо легче переносить любую трудность вдвоем. Вы будете поддерживать друг друга в моменты слабости и дополнительно удерживать один другого от курения.

Только постарайтесь найти замотивированного и волевого партнера, иначе сами себе усложните задачу, когда он снова начнет курить, а вам придется терпеть дальше самостоятельно.

**4. Заключите контракт**

Заключите *письменный* контракт. С собой или с кем-то еще (контракт с другим человеком работает лучше). В нем укажите точную дату отказа и обязательно – ответственность в случае его нарушения. Санкцией может быть либо сознательное выполнение какого-либо трудного для Вас действия, либо какие-то материальные лишения, либо, если контракт заключается с собой – не связанный с курением неприятный результат (например, не будут любить женщины).

Сразу скажу, что хорошо подходят деньги. Но это должна быть значимая для Вас сумма, то есть сумма, которую вы в принципе можете отдать (то есть реальная), но для Вас это будет ощутимой потерей. Например, это может быть сумма в половину месячного дохода. Вообще, по усмотрению: кто-то и за копейку удавится, а у другого широта души вообще не позволяет относиться к деньгам серьезно. Естественно, отдавать деньги в случае нарушения контракта нужно ОБЯЗАТЕЛЬНО!!! То есть, за базар нужно отвечать (всегда и везде, кстати). Иначе, блин, к чему все это словоблудие? Кому отдавать? Не имеет значения, на усмотрение – хоть на ирригацию Узбекистана. Только не жене и не детям, пусть денежки уйдут в чужие, хоть и хорошие руки.

Еще один аргумент в пользу этого метода в том, что для большинства людей психологически легче действовать по необходимости, чем свободно. Другими словами, легче быть подотчетным – когда над тобой стоит кто-то, кому ты должен отчитаться о проделанной работе. Часто даже не хватает этого «кого-то», из-за чего дело никак не может сдвинуться с места. Найдите себе такого человека и заключите с ним указанный выше контракт. Пусть вам будет стыдно перед ним не исполнять свои обязательства. Возможно, вы даже станете скрываться от него и пытаться курить тайком. Надеюсь, у вас достаточно честолюбия, чтобы этого не делать?

Предостережение. В случае, когда контракт заключается с собой, например такого плана: «Если я закурю, то меня не будут любить женщины» - не удивляйтесь, если после его нарушения женщины станут относиться к вам прохладно. Очень вероятно, что сработают не до конца еще изученные тонкие механизмы, которыми изобилует наша психика.

**5.Обманите себя**

Обманите себя. Не нужно сразу думать о том, что бросаете на всю оставшуюся жизнь. От этого голова идет кругом и появляется чувство безнадежности. Скажите себе: На месяц (возможны более короткие сроки, даже один день). Держитесь! Продержитесь этот день. Поверьте, второй будет легче. Представьте себе, например, что вы герой детективного романа, который поспорил с мафией, что бросит курить. Вы крутой до мозга костей… сегодня… до вечера. А завтра будет легче, обязательно будет. Я вам обещаю.

Нелишне будет упомянуть о легкости. «Бросить курить легко», «Легкий способ бросить курить» – такие выражения встречаются. Действительно, легко ли бросить курить? Вам ведь кажется, что все это – издевательства некурящих над вами – несчастными. Они даже не представляют, как это трудно.

Легко! Заявляю это категорично и безапелляционно – БРОСИТЬ КУРИТЬ – ЛЕГКО! Кто-то уже нахмурил брови и полез искать по тексту, желая уличить автора в непоследовательности. Да, да, п.1, вы правы. И я не отказываюсь от своих слов, кстати. Да, бросить курить трудно. Но вместе с тем и легко.

Это сложно объяснить, но многие, кто бросил, говорили, что это было легко. Легко то, что по душе. Легко то, что интересно и сулит перспективы. И вообще, все познается в сравнении. Если вы (или кто-то для вас) устроили из своей жизни теплицу, где искусственно поддерживается температура, влажность и освещение – для вас нет легких путей. Все, что требует любых, даже минимальных усилий, тяжело. Вы знаете таких людей? Я знаю.

Легкость прямо пропорциональна силе желания, четкости цели и силе воли. Если все три компонента в наличии, отказаться от курения проще простого. Одна сигарета тушится, а следующая не прикуривается. Не нужно вообще ничего делать!

Если же вам тяжело, какой-то из компонентов имеется в недостаточном объеме. Интересно, что в ментальной области изменения отношения возможны путем простого осознания. Впервые эту особенность психики отрыл Зигмунд Фрейд, который путем психоанализа выводил бессознательные проблемы в сознательную плоскость и там «разделывался» с ними. Просто осознав, что вам это нужно, вы можете сбросить большую часть неудобств при отказе от курения. Как это сделать я вам не скажу, вы сами почувствуете, когда поймете.

Легкость и сложность – понятия очень и очень субъективные. Один человек печатает годовой отчет, другой учит экзамен, а третий разгружает вагон с цементом. Кому легче? Не нужно себя жалеть, свои сложности мы в основном придумываем сами... в тот момент, когда называем их таковыми. Любить себя – нормально и необходимо, прощать – обязательно, следить за собой – естественно. Но жалеть себя не нужно, это признак инфантильности, действие, пробуждающее в нас слюнявые детские нотки. Хочется хныкать, обижаться, топать ножками. Ах, как мне трудно! Ах, как мне плохо! Возможно, нам не хватает заботы, когда мы так себя ведем. Но нужно знать, что состоявшийся, развитый человек в посторонней заботе не нуждается, он сам заботится о тех, кому это необходимо. И о себе в том числе. Он знает свои слабые и сильные стороны и привык без страха и суеты смотреть в лицо жизненным трудностям, которые иногда случаются.

Никто еще не умирал от бросания курить. А вот срывались многие, да. Потому что не выдерживали абстинентной ломки. Потому что не выдерживали этой тошнотворной непрерывной боли, заполняющей собой все пространство и время. Дальше нее трудно что-либо разглядеть, она словно туман – делает вас слепым и беспомощным. А избавление – вот оно, под рукой. Выбирай: красную пилюлю или синюю?

Можно плакать от бессилия, а можно… радоваться! Вы когда-нибудь испытывали радость от того, что болят мускулы после тренировки? От того, как ноет все тело после успешной работы? А ведь это – всего лишь боль. Важно то, как мы это переживаем , а не то, что именно мы переживаем. А что, если принять для себя такую установку: **«Чем хуже, тем лучше»**?Тем ближе я к свободе, тем быстрее я восстанавливаю утраченное здоровье, тем меньше мне осталось терпеть. Можно ведь таким способом очень просто осмыслить свое страдание и тем уменьшить его, даже больше – превратить в радость.

Трудно поверить? А вы попробуйте, ничего не потеряете. Люди вериги одевали и то плакали от радости.

С вышеизложенным непосредственно связана такая проблема, как страх, банальный страх неизвестности. Страх, у которого «глаза велики», это именно он, собственной персоной. От этого страха становится сильнее боль в кресле у зубного, он же заставляет сердце бешено колотиться во время публичного выступления, от него же жутко идти по темном лесу. И именно этот самый страх делает невыносимыми муки отвыкания. Муки, которые на самом деле – всего лишь ЛЕГКИЙ голод, причем зачастую даже не физический, а эмоциональный. Это страх, который сильнее веры в то, что это когда-нибудь закончится.

Вы один на один с ним. Вам плохо, и никого нет рядом. То есть, кто-то может и пытается вас поддержать, но все это только раздражает. Уж лучше бы не лезли. Вам кажется, что с каждым часом, с каждой минутой вам становится все хуже, все сложнее. И когда вам это кажется, так и становится. Страх – это ваше разгулявшееся воображение, которое дорисовывает там, где не видно.

Что с ним делать? Все просто – страх лечится опытом. Опыт слагается из единичных поступков «через силу». Если что-то делать очень страшно и вы это не делаете, страх усиливается. И наоборот, преодоление страха ведет к выбросу ресурса, чувству эйфории. Следует сразу же оговориться. Есть страхи, необходимые для жизни. Это боязнь высоты, быстродвижущихся предметов, и т.п. С ними бороться не нужно. Но основная масса – это страхи иррациональные, не играющие сколько-нибудь положительной роли в процессе жизни. Механизм их появления оставим психоанализу и иже с ним. А для удобства просто примем давно установленный факт: существуют ненужные страхи. И задумаемся, когда нам станет плохо – а, может быть, я просто боюсь?

Здесь важно не потерять веру (читай – уверенность) в успех, что вполне возможно и часто случается. Просто знайте – это обязательно пройдет, и вам станет легче. И когда это произойдет, вы уже будете другим человеком, новым человеком – некурящим, независимым. Вы станете еще сильнее, чем прежде. И зауважаете себя еще больше.

 Скорее всего, вы уже давно забыли, что такое свобода от дыма, вы наверное, уже и не помните как там – на воле. А там хорошо! Чем сильнее ваша ломка, тем более быстрыми темпами вы меняете свою жизнь, «возвращаетесь к жизни».

Тело бунтует, не желая мириться со снижением уровня никотина и требует его обратно. Поэтому первые три дня – самые тяжелые. В эти дни основная масса никотина выходит из организма. Дальше – легче.

**6. Определите периоды ломки**

Как уже говорилось выше, определите свои периоды острой «ломки». Как же с ними бороться?

Давайте вернемся немного назад и снова посмотрим, как работает тяга к курению. Как же? Да очень просто – это голод. Ничем не отличается от простого пищевого голода. За этим сразу бессознательные выводы по типу «if-then»: если не покурю, то будет плохо, потом еще хуже а потом умру. Именно так и «думает» наше тело. Сознательно мы все понимаем, но нам постоянно дается бессознательная сильная мотивация: курить, курить, курить… шепчет сразу во все уши, без перерывов. Без перерывов ли? А вот и нет: перерывы есть! У всех они разные – эти периоды дикого желания. Разные по силе и продолжительности. Но при желании можно их определить и контролировать. Главное – знать и верить, что они есть. Когда что-то плохое и страшное имеет конец, с ним можно бороться. Но зачастую наш голод или жажда, или вожделение либо страсть захватывает нас полностью, мы попадаем под их полный контроль и теряем способность мыслить. Вообще ее теряем, за нас мыслит тело. Практика же показывает, что любую ситуацию можно контролировать. Главное – разработать методы. Свои, естественно. Каждый для себя должен выработать личную схему.

Вспомните любую шокирующую или просто необычную ситуацию, в которую вы попали впервые. Что вы испытывали? Вероятно, смятение, растерянность. Но когда вы стали попадать в нее снова и снова, она стала сначала ясной, а затем и совершенно простой. И вызывало недоумение: как это можно было не понимать?

С куревом ситуация похожая. И когда возникает приступ желания закурить, нужно просто сказать себе: «скоро пройдет». Нет, конечно же, это непросто. Но попробовать ведь можно! Что вы теряете? Скоро пройдет, - и переключаем мысли на ЛЮБУЮ другую проблему. Потом это будет срабатывать автоматически. А сначала нужно постараться. Возникло желание – щелкаем переключатель. Учитесь заменять мысли, за вас это никто не сделает. Подумайте о чем-то приятном, о своих планах, о любимом человеке, о любимом деле – да мало ли чего хорошего в жизни!

Также в эти периоды балуйте себя и заменяйте тягу к никотину чем угодно. Съешьте сладкое, пожуйте жвачку, посмотрите фильм, займитесь сексом. Что угодно, что приносит удовольствие (естественно, не имеются в виду другие зависимости).

**7. Нет алкоголю!**

Особо следует отметить, что необходимо как можно дольше первое время воздерживаться от алкоголя. Не пейте даже пива хотя бы две недели, а лучше месяц, иначе риск сорваться повышается в разы. Вопрос здесь не в каких-то физиологических особенностях организма, а в том, что алкоголь расслабляет волю. Может случиться и так, что после употребления «ста грамм» курение станет выглядеть противно, но это скорее исключение, чем правило. Можете испытывать себя, конечно, но я бы не советовал.

Думаю, и так понятно, что нельзя употреблять другие наркотики. Вообще, если вы их употребляете – то вам не сюда, а этажом выше.

Кальян курить тоже нельзя. Независимо от того, что там за табак, это все-таки табак, который подразумевает наличие искомого никотина. Кроме того, курение кальяна «раздразнивает» ваш сосательный рефлекс, и вы рано или поздно не удержитесь и от курения сигарет.

В целом, первое время старайтесь избегать праздничных мероприятий и курящих компаний. Я уже вижу, как вы протестуете. Хотите спросить меня – «А зачем же тогда жить вообще?» Не знаю, задайте этот вопрос себе. Хороший вопрос, сразу все ставит на место, правда? ☺

**8. Заведите животное**

Заведите домашнее животное. Любое: кошку, собаку, хомячка, попугайчика, т.д. Непонятно каким образом, но все это милое зверье забирает силу у зависимостей. Это не панацея, естественно. Но любовь способна творить чудеса.

**9.Займитесь спортом**

Займитесь спортом. Можно не сразу. Но когда пройдет первый стресс, то есть примерно через две-три недели – можете подумать о том, какой спорт вас больше привлекает. И займитесь им. Я НЕ ВЕРЮ, что нет времени! Никакие отговорки не принимаются. Время есть, уверяю Вас. Да нет же, я говорю, что оно есть… Да я просто настаиваю на этом, черт возьми! Бегайте по району или по стадиону, запишитесь в тренажерный зал, ходите в бассейн, купите тренажер домой, отжимайтесь от пола, в конце концов! Но спорт в жизни должен быть – он обесценивает все, связанное с курением и придает особую ценность новому, здоровому образу жизни. Можно даже сказать, что он «подменяет» собой зависимость, сам становясь зависимостью, естественно – со знаком плюс. И пусть сначала занятия будут нерегулярны, (скажу по секрету – можно пропускать) и пусть трудно себя заставить идти на тренинг. Главное – держать вектор. Мы ведь никуда не торопимся, правда? Мы будем идти медленно, но обязательно придем, уверяю Вас. Только не сворачивайте.

**10. Не вступайте во внутренний диалог**

Никогда не вступайте во внутренний диалог: закурить или не закурить. Сразу предупреждаю – курево ВСЕГДА побеждает в этом споре. Если человек уже встал перед выбором «делать или не делать», он рано или поздно сделает. Обязательно найдется как минимум одна веская причина. Прошу запомнить: таких причин НЕТ, никогда не было и быть не может.

Повторюсь: когда начинаете взвешивать, даже подсознательно, просто расслабьтесь – и переключите мысли. Потом вы сможете переключать мысли автоматически, не задумываясь.

Часто победить в борьбе можно уклонившись от борьбы. Так уклоняются на темной улице от идущей поодаль пьяной компании, так уклоняются от сделок с сомнительными конрагентами. Так, чтобы перестать дрожать, иногда достаточно просто расслабить мышцы.

Если вы все-таки вступили во внутренний спор и победили в нем, не обольщайтесь, скоро будет еще один, а потом еще и еще – до того момента, пока не найдутся нужные аргументы, чтобы закурить. Остерегайтесь этих споров, как огня, ваше поражение в них – вопрос времени. Лишить энергии свою зависимость можно только исключив ее из своих мыслей. Мысли навязчивы? Что ж, это всего лишь испытание воли. Не хватает воли? Что ж, увы, придется сдаваться.

Но волю можно воспитать. Силу духа можно воспитать. Каждая Ваша волевая победа ее воспитывает, каждая маленькая победка над самим собой или обстоятельствами. И, соответственно, наоборот. Нужные качества вырабатываются медленно, порой слишком медленно. Но игра стоит свеч! За Вас никто не сделает Вас, нужно делать себя самостоятельно. Бывают ситуации, когда нужно быть сильным, когда нужно победить или… когда на карте стоит все, и нет права на ошибку, и нет времени, чтобы подготовиться лучше. В этот момент есть вы и ситуация. Здесь и важна сила Вашего духа.

«Ты должен быть сильным, ты должен уметь сказать: «Руки прочь, прочь от меня!»

Ты должен быть сильным, иначе – зачем тебе быть?

Что будут стоить тысячи слов, когда важна будет крепость руки?

И вот – ты стоишь на берегу и думаешь – плыть или не плыть?»

 В.Цой

**11. Молчание – золото**

В противоположность тому, что было в начале, молчите. Молчание – золото, болтовня о том, что вы собрались бросить курить, больше не нужна вам, она сделала свое дело на предварительном этапе. Теперь каждое слово – ваш враг. Потом поговорите, когда все закончится. Через годик, не раньше. А лучше – через два. Если захочется. Расскажете и посмеетесь. А, пока вам плохо, каждая ваша мысль о курении разжигает желание курить. А слова вызывают эти мысли. Чем больше вы разговариваете – тем сильнее хотите курить. Вы можете говорить о вреде курения, о своих достижениях по части отказа от курения, о чужих достижениях, о чем угодно – все это не в вашу пользу.

Особенно следует воздерживаться от проповедей – избавьте окружающих вас курильщиков от своих нотаций и советов, иначе кроме того, что снова закурите сами, еще и наживете себе недоброжелателей.

«Есть так называемый закон внушения: «сила внушения прямо пропорциональна силе оказываемого сопротивления». И правда, чтобы изо всех сил сопротивляться, надо постоянно удерживать во внимании образ того, что «не надо делать». Небольшое внушение с каждым таким отрицанием усиливается уже самовнушением. Получается что-то вроде ежика из анекдота: «Я не пукну, я не пукну ☺» В более серьезных случаях люди годами отвергают нечто, чтобы потом надежно увязнуть именно в этом. Так обстоит дело с детским отрицанием родительского примера, так же случается и на модных автосалонах, где уродский на первое восприятие, отвергаемый дизайн становится гвоздем программы»[[19]](#footnote-20).

 «Чтобы избежать чего-то, вам необходимо знать, что представляет собой то, чего вы сторонитесь, и удерживать свое внимание на нем. Вы должны подумать об этом, чтобы знать, о чем не следует думать, точно так же, как вам при вождении автомобиля следует держать объект в поле зрения, чтобы избежать столкновения с ним. Чему бы вы ни сопротивлялись, это становится назойливым. Это одна из причин, почему так трудно прекратить курить, - вы вынуждены постоянно думать о курении, чтобы бросить курить»[[20]](#footnote-21).

Только молчанием вы сможете лишить энергии свою привычку. И пусть внутри у вас бушуют волны, пусть борьба желаний в самом разгаре – не стоит драматизировать и рассказывать окружающим о том, как это трудно. Когда вы назовете это трудным, оно и станет трудным. И наоборот.

«Даже когда у тебя Этна бушует в груди.

Просто сумей притвориться, что пыл твой давно уже хладен,

А притворившись таким, скоро и станешь таков.

Как привыкают к любви, так можно к любви и отвыкнуть:

Ты притворись, что здоров, – и вправду будешь здоров.»

 Овидий. «Лекарство от любви».

Окружающим, естественно, будет интересно, почему вы не курите. Как у вас это получилось, что вы для этого сделали, как вы себя чувствуете. Отвечайте скупо, не вдавайтесь в подробности, храните в неприступности ворота своего ума, не позволяйте никаким посторонним влияниям проникать туда. Дайте вашему желанию, вашей решимости и силе вашего духа сделать свое дело, не мешайте им.

Старайтесь удерживаться в спокойном состоянии, не суетитесь, будьте последовательны в своих поступках. Знайте: время работает на вас каждую секунду.

**12. Не поддавайтесь импульсам**

Не поддавайтесь импульсам. Выработайте внутренний тормоз. Бывают моментальные срывы, которые даже не успеваешь осознать. Пример: с малознакомым или незнакомым человеком, который не знает, что мы бросили: предлагает закурить – соглашаемся: «А-а, давай!» Поставьте барьер в этом месте. Как в старом детском стишке – «посчитай до десяти».

Помните – одна сигарета перечеркивает все! Для организма это ничего, а для Вас – все. Одна сигарета – это бомба, которая взрывает плотину. Почему? Потому что будет еще одна. Неважно когда, главное – она обязательно будет! И еще, и еще. И все придется начинать сначала. А для этого сил может уже не хватить. Остерегайтесь одной сигареты! (и даже одной затяжки).

**13. Купите успокоительное**

Купите заранее успокоительное. Вы будете нервничать, оно вам понадобится. Лучше, если ваш процесс бросания не будет отражаться на близких – не стоит срываться на них, повышать голос. Старайтесь держать себя в руках, иначе обратная негативная реакция может сыграть против вас и толкнуть к сигарете. Да и вообще, необходимо помнить, что ваши нервы – это всего лишь ваши нервы, окружающие здесь ни при чем.

Кроме лекарств вас могут успокоить такие простые вещи, как жевание жвачки, сосание леденцов, щелканье семечек. Это, может выглядеть не очень эстетично, но сами определите, что важнее. Первую неделю-две нужно занимать свой рот чем угодно, даже болтовней, только бы он не «скучал». Балуйте себя, покупайте и поедайте всякие разные вкусные мелочи, которые обычно себе не позволяете. Объясняйте себе, что это награда за терпение. Помогает.

**14. Заботьтесь о своем здоровье**

Начинайте уже по-настоящему заботиться о своем здоровье. Это, кстати, очень приятно. Ешьте побольше фруктов, витаминов, дышите глубже, чаще бывайте на свежем воздухе, избегайте помещений, где курят. Также следует поменьше общаться с курящими людьми, хотя бы первое время. Этому есть несколько причин, основная – чтобы не «заразиться» снова, пока иммунитет на курение не выработался. Поначалу очень легко вернуться на скользкую дорожку, поэтому лучше лишний раз не усложнять себе жизнь.

Но и не стоит чрезмерно увлекаться беспокойством о своем здоровье. Нужно двигаться поступательно, скорость при этом не имеет большого значения. На этот счет есть замечательная пословица: «Плохие кони с места рвут». Нужно не беспокоиться, а заботиться. То есть, делать все необходимое, но не больше.

**15. Экзамены**

Иногда ломка достигает такой силы, что белый свет становится «с копеечку». Поздравляю вас, это «экзамен».

В жизни с нами часто случаются экзамены, но мы не всегда умеем их распознавать. Чтобы выйти на новый уровень, нужно сдать экзамен на старом. Это обязательное условие, не зря в учебных заведениях принцип сдачи экзаменов – основной и чуть ли не единственный принцип завершения учебных циклов.

Все подобно. Бросая курить, начиная любое дело, вы рано или поздно подойдете к черте – тому месту, где количественные изменения переходят в качественные. Там вы будете держать экзамен, и от того, как вы с ним справитесь, зависит направление дальнейшего движения: либо вы уходите на повторный виток (на второй год, в академотпуск), либо переходите в новое качество – бакалавр, магистр, кандидат наук, чемпион страны, чемпион мира, кандидат в некурящие, некурящий, вообще некурящий ☺. Вы можете быть готовы или не готовы, в хорошей форме или плохой, вы можете хотеть или не хотеть, но экзамен состоится, и оценка будет поставлена. Вы должны его чувствовать, лучше – предвидеть. Но его нельзя игнорировать, ибо он – главное препятствие на вашем пути к развитию. Он – ворота, которые нельзя обойти. На жизненных экзаменах не подкупаются экзаменаторы, с ними нельзя договориться, им невозможно понравиться. Они беспристрастны и объективны, как вечность, они и есть вечность, перед лицом которой вам выпала честь держать ответ. Это ваш шанс продвинуться. Его нужно принимать с радостью, с поднятой головой и улыбкой на лице. Как часто мы не понимаем этого и делаем наоборот.

Знайте, если вас «ломает» наиболее сильно, вы держите экзамен. Слишком долго? Такой экзамен. Когда закончится? Тогда, когда закончится, и ни минутой раньше. Будьте готовы ко всему, и вы удивитесь, как легко вы его сдали.

**16. Обратитесь к врачу**

Это неприятно, но иногда все-таки лучше признать, что вы нуждаетесь в посторонней помощи. Признать самому, пока обстоятельства не вынудили вас к этому. Я и сам не люблю врачей. Но согласитесь, лучше обратиться к профессионалу. Отыщите медицинский центр, который занимается данной проблематикой. Это может быть дорого, но игра стоит свеч. В конце концов, самые выгодные инвестиции – это инвестиции в себя.

Ваши шансы отказаться от курения с медицинской помощью повышаются многократно. Это может быть гипноз, иглотерапия, любые другие методы. Подберите себе то, что вам ближе. Посоветуйтесь с кем-нибудь, соберите информацию. И вперед! По крайней мере, появится еще кто-то, кто возьмет на себя ответственность за ваше здоровье. Ну, хотя бы на время.

**17. Ведите дневник**

Заведите дневник. Записывайте в него все, что с вами происходит по поводу курения. Это важный момент, дневник решает сразу несколько задач.

Во-первых, записанные цели и другие мысли как бы выводятся наружу и тогда лучше осознаются и начинают по-настоящему работать.

Во-вторых, вы сможете со стороны посмотреть на свои главные проблемы, читая о них спустя время, ибо, находясь в пределах ситуации, очень сложно бывает ее осознать.

В-третьих, читать свои записи еще бывает и интересно – примерно как смотреть старые фотки.

Для наглядности еще можно повесить на стену календарь и маркером закрашивать «отработанные» дни.

**18. Прекратите курить**

Перелопачивая анналы рунета, я нашел очень оригинальную мысль: совершенно необходимо изменить угол зрения на курение. Нужно не **«стартануть не курить»,** а **«прекратить курить»**. Разница очень большая.

«Стартовать «НЕ курить» – это абсурд, это только подчёркивает, что курение является базисом, а НЕкурение надстройкой, чем-то таким временным, преходящим. Мало "стартануть" не курить, тут надо покопаться в себе, провести ревизию своего отношения к куреву и исключить его как класс, не оставляя себе лазеек назад. В общем, надо не стартовать НЕ курить, а финишировать курить - это пройденный этап, дистанция, ходить по ней снова, по уже пройденному - просто глупо. Впереди есть другие этапы, только их ещё надо найти, разглядеть, наметить, а просто НЕкурение таким этапом, к сожалению, НЕ является, это пустышка, одна видимость этапа, мираж, поэтому так легко рассеивается.

Человеку вообще-то свойственно искать "точку опоры" - кто-то очередной этап находит и проходит, кто-то по уже пройденному ходит кругами, кто-то иллюзиями себя тешит. Но иллюзии опорой не являются, а хождение по кругу не имеет смысла, просто незачем опираться на эту точку, не для чего.»[[21]](#footnote-22)

Незаконченное, недоделанное запоминается человеком куда лучше, чем завершенное. К незаконченному человек вновь и вновь возвращается мысленно. Поэтому бросать курить нужно именно заканчивая процесс, но не начиная его.

**19. Будьте искренни**

Будьте честны. Искренни с собой и с окружающими. Ложь – не ваше оружие в этой битве.

Вы когда-нибудь слышали, как врут наркоманы? Алкоголики, кстати, врут примерно так же. Это «высший пилотаж» лжи, ложь, подкупающая своей «правдивостью». В эту ложь очень трудно не поверить. Потому что они сами искренне верят в то, что говорят… в тот момент, когда говорят. Но они не понимают, кто это говорит. И вы не понимаете. А это разговаривает наркотик собственной персоной. Вернее будет сказать, пристрастие к наркотику. Еще вернее – тело, а именно, та его часть, что отвечает за удовольствия – Дьявол нашего тела.

Постарайтесь отделять внутри себя эти голоса. Ложь – это способ «замыливать» глаза – свои и окружающих.

Естественно, говоря «честность», я имею в виду честность вообще, а не только применительно к курению. Вы не можете делить свою личность, она у вас одна, сколько бы масок вы на себя ни надевали. Станете в целом честнее – станете спокойнее, а в спокойном состоянии ваша эффективность **существенно** возрастает.

**20. Будьте настойчивы**

Не опускайте рук. Никогда. Падают все, поднимаются сильные. Победитель отличается от побежденного тем, что он поднялся на один раз больше.

Чувствуете, куда я клоню? Точно. Не нужно отчаиваться, если не получилось, не нужно считать, что вы сделали что-либо неправильно. Тем более, не нужно упрекать себя, винить себя и так далее. Вы сделали все, что могли с тем, что имели. Просто не хватило сил.

Ваш опыт не пройдет бесследно, если вы умеете делать выводы (если не умеете, можно научиться. Для этого, кстати, и ведется дневник). Запишите свою неудачную попытку себе в актив. Вы молодец, вы пытались. Ну и что же с того, что не вышло? Москва не сразу строилась.

Но и не стоит расслабляться. Важно понять одну простую вещь: вы делаете это для себя. Результат может быть только один: полная и безоговорочная победа. Компромиссы невозможны. **Если вы попытались и не бросили – вы не добились результата!** Другими словами, вы проиграли. И пусть это временное поражение, но это все-таки поражение. А поражения, если ими злоупотреблять, могут из кого угодно сделать неудачника.

Так что соберитесь с силами – и на новый заход! С первого, второго, десятого раза обязательно получится. Но лучше не изматывать себя, а решить эту проблему раз и навсегда. Ну сколько уже можно топтаться на одном месте? И это с вашей-то силой воли.

Небольшое техническое дополнение: если сорвались – отдохните, не стоит делать новую попытку сразу же, на следующий день (хотя если очень хочется – можно). Соберитесь с силами, проведите ревизию наличных средств: мотивации, состояния здоровья, решимости, т.п. Дайте себе время привести мысли в порядок, заново и главное без спешки обозначить цели, накачать свое желание эмоцией и только тогда **бросайте курить.** Подготовка должна быть точно такая же, даже основательнее. Иначе отрицательный результат повторится. А оно нам надо? Поэтому не пренебрегайте подготовкой.

Вот, в принципе, и все. Я вижу, как нетерпеливо вы дочитываете эти строки, чтобы сделать перерыв и покурить. Ничего страшного – курите… пока. Дайте информации отлежаться, но недолго. И – за дело, иначе чего это мы здесь?

Поэтому действуйте, и немедленно! Нет невозможного для настойчивых. Действуйте безотлагательно, у вас все для этого есть. Ведь борьба – это еще и увлекательно. А победа так заманчива, и она совсем рядом.

Действуйте, и да пребудет с вами Шворц! ☺

В нужде люди закаляются и живут мечтой о свободе. Но вот приходит свобода, и люди не знают, что с ней делать.

 М.Пришвин (1873-1954)

ОБЕССМЕРТИТЬ — лишить кого-л. смерти, в принудительном порядке заставить его быть вечно живым.

Энциклопедия «Красной бурды»

**Три недели – и все?**

Вот, наконец, вы и бросили курить. Вы действительно это сделали? Замечательно! Если еще нет, то допустим.

Что мы будем подразумевать под этим понятием? Я полагаю, бросить курить –значит, справиться с первичной ломкой. Это примерно 21 день, три недели. Всего лишь.

Если вы уже не курите этот срок – можете считать себя героем. Никаких шуток – это ваша победа. Это была важная и непростая победа, потребовавшая, скорее всего максимальной мобилизации наличных ресурсов. И кажущаяся легкость в случае, если это было легко, не должна никого вводить в заблуждение – вы молодец, вы подошли к поединку в хорошей форме и лишь поэтому победили легко. А в том, что это был поединок – разве есть сомнения? Ваш поезд дымил всеми котлами, отчаянно стараясь преодолеть сложный подъем по обледенелым рельсам. Каждую секунду вы совершали усилия, пусть ни для кого и не заметные, но для вас – существенные. Вы один (одна) по-настоящему знаете, чего это стоило.

Поздравляю Вас – это было великолепно! И пусть на груди у вас не блестит медаль, в трудовой книжке нет записи о поощрении, а окружающие не смотрят на вас восхищенно. Ничего, этот факт уже внесен в книгу судеб и отныне будет там всегда. Это ваше достижение, дающее полное право уважать себя еще больше.

Но. Это еще не все, далеко не все. Вы прошли огонь и воду. Остались медные трубы – а это, как известно, самое сложное испытание. Помните: всегда остается небольшая сила, которая тянет вас назад. Она тем слабее, чем дальше вы, так сказать, от эпицентра событий. Это тот самый соблазн, что теперь всегда будет сопутствовать вам, тот самый чертик, который постоянно крутится под ногами, принимая вид прирученного пса, но всегда готовый превратиться в дикого зверя. Это искра, из которой каждую секунду готово «возгореться пламя».

**Одна сигарета – одна зависимость**

Я уже говорил об этом и повторю: одна сигарета всегда готова взорвать ситуацию. Никакой срок не гарантия. Ничего не меняется! Зависимость может снова схватить Вас со всей силой своей «любви». И, возможно, это будет любовь до гроба. Любая выкуренная сигарета – это официальная нота объявления войны, знайте это! Это не значит, что все вернется немедленно, но вернется обязательно. И все придется повторять заново: искать мотивацию, выбирать время и т.д. Все-все. Только будет еще сложнее. Может быть, чуть-чуть, а может быть – намного. Кстати, при рецидиве она цепляет не с нуля, а с того места, на котором вы расстались. То есть, она мгновенно возвращает себе прежнюю силу и спокойно развивается дальше. Это выглядит так, словно вы вообще не бросали. У меня есть несколько знакомых, которые бросили курить всего один раз. Надолго – на полтора-два года. Потом закурили – каждый по своей собственной глупости. А на второй раз сил уже не хватило. Курят.

Это было предостережение. Но что же все-таки делать дальше? Деваться некуда, придется менять образ жизни. На другой, более здоровый. Иначе – все зря, будет, как в песне: «Все вернется, все опять вернется». Это возвращаясь к вопросу о целях.

**А что, если не курить?**

Немного статистики.

Что происходит, когда мы не курим или бросаем курить:

через 20 минут - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней

через 8 часов - нормализуется содержание кислорода в крови.

через 2 суток - усилится способность ощущать вкус и запах.

через неделю - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе.

через месяц - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель.

через полгода - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок.

через 1 год - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину.

через 5 лет - резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

То есть – смысл есть. Жаль, что об этом забывается. Через полгода-год вам покажется, что зависимость миновала окончательно и от одной сигаретки ничего не случится. Скорее всего, такая мысль придет во время застолья в хорошем настроении. При других – противоположных – обстоятельствах за сигарету обычно хватаются, как за последнюю соломинку, в надежде, что станет легче. Это два крайних случая, одинаково опасных. Между ними есть еще много чего. Как же быть?

Не мешало бы оставить наблюдателя. Такого, на которого не действует время. Жаль, но его негде взять. Продвинутые «шаманы» НЛП и других психологических практик умеют делать такие фишки, но они и так не курят. А что же делать нам? Думаю, если хотя бы об этом помнить, то уже неплохо.

**Сколько терпеть?**

По клинической практике лечения алкоголизма и наркомании стойкое улучшение наступает после **двух лет** абсолютной трезвости.

«Мировая практика показывает, что о результатах **лечения** можно судить после двух лет абсолютной трезвости (под запретом даже новогодний бокал шампанского!). Такие же сроки у **лечения наркомании**. По невыясненным пока причниам именно после двух лет риск повторного срыва становится минимальным. Неоднократные эксперименты подтвердили: в первые два года из ста "завязавших" каждые три месяца снова начинают принимать **наркотики** или "заглядывать в рюмку" семь человек. После двух лет осознанного воздержания к прежним порокам возвращается не более 2-3 % бывших **алкоголиков** и **наркоманов»[[22]](#footnote-23)**.

Думаю, можно применять этот срок и в нашем случае. Это отнюдь не означает, что после двух лет сигареты не окажут на вас воздействия. Еще как окажут! Уж поверьте, «проверял» на себе. Но через это время курить уже не хочется вовсе, разве что из интереса, который единственно и может вас сгубить. Просто знайте и помните: **отныне и навеки сигареты – ваша ахиллесова пята.** Что,кстати, нисколько не мешает наслаждаться жизнью.

Я имел бы смелость советовать вам после отказа от курения комплексно сдвинуть свою жизнь в направлении здоровья, как то:

- Свести к минимуму употребление алкоголя, поскольку ноги у этих «радостей» растут из одного и того же места.

- Регулярно заниматься спортом – не менее трех раз в неделю.

- Практиковать здоровое питание, что включает в себя также и умеренность.

Кроме того, важно развивать свою личность во всех направлениях (материально и духовно). Тогда курению не останется в ней места. Нужно помнить о том, что курево – это необязательная трата нашей с вами жизненной энергии. Бросив курить, вы добавите себе жизненного тонуса, но нужно быть готовым правильно им распорядиться. Следует научиться грамотно инвестировать свою жизнь в свою жизнь.

**Острые ощущения или страх?**

Есть еще такая опасность: через определенное время вы перестанете ощущать изменения, то есть улучшение своего физического (а как следствие – и морального) состояния. Это совершенно нормально, так как ничего сверхъестественного не произошло – просто вы перестали насиловать свой организм, позволив ему жить свободно, без дополнительного груза. Но не более того. Вы не съели волшебную таблетку, и у вас теперь не вырастут крылья и не откроется третий глаз. Не нужно ждать чудесных исцелений от хронических болезней, откровений, приходящих во сне или каких-либо других прозрений. Сразу вспоминается анекдот: «– Доктор, а я теперь на скрипке играть смогу? – Да, конечно. – Это удивительно! Раньше не мог.»

При прекращении курения табака появляются такие эффекты, как повышенный аппетит, повышенный мышечный тонус, другие «спецэффекты» (у кого-то это может быть обострение обоняния, у кого-то – улучшение памяти, возможны и иные проявления здоровья). Но со временем их будет становиться все меньше, и примерно через три-шесть месяцев вы уже перестанете или почти перестанете их замечать. Это не означает, что ничего не изменилось, просто изменения теперь уже не так сильно выражены. И первоначальная эйфория от успеха подходит к концу. Дальше уже можно просто жить, самые острые моменты позади.

Но кому-то не хватает именно остроты. Как ни удивительно это прозвучит, для некоторых может быть приятно испытывать ломку. Она, являясь острым ощущением сама по себе, также служит индикатором того, что внутри организма происходят мощные процессы очищения и самоисцеления. Кто однажды понял это, может захотеть повторить то же самое еще раз. И вместо того, чтобы направить свои усилия в другое русло, раз и навсегда оставив курение, вычеркнув его из жизни, человек поддается соблазну снова пережить избавительные страдания очищения. Это и звучит глупо и на самом деле глупо, но такие факты имеют место быть. Шаг вперед и два – назад.

Страшно то, чего не знаешь: открыть свое дело, получить новую специальность, защитить диссертацию. А здесь все уже известно, и человек с развитой силой воли может попасться на удочку, зациклив свои достижения по поводу борьбы с курением на одном и том же участке, не позволяя, таким образом, себе двигаться дальше, постоянно возвращаясь к одному и тому же, «падая» на прежний уровень.

Я обращаюсь именно к вам – вам, кто действительно силен духом. Так что же вы здесь еще делаете? Чего ждете? Идите и спасайте мир! Изобретайте лекарство от рака, станьте выдающимися политиками, учеными и бизнесменами! А может быть просто: живите и радуйтесь, оставьте уже ваши страдания истории, работайте, отдыхайте, любите и будьте любимы, ставьте другие цели и добивайтесь их.

Сигареты – это всего лишь антураж. Радоваться жизни можно как с ними, так и без них. Но без них перспективнее. Попробуйте, поживите так. Вы получите новый опыт, который закрепится и вскоре сам станет приятным воспоминанием, постепенно стирая старые «сигаретные» воспоминания, формируя новые пласты жизни. Время – универсальный лекарь, нет такой болезни, которую оно не вылечило бы. Вылечит и эту.

Любая нестабильная система стремится к стабильности. Когда вы бросаете курить, то спускаетесь с высот по горной речке, где полно порогов. Но рано или поздно вы выплывете на спокойную воду.

**Основа успеха – долгосрочная стратегия**

Вы – стратег своей жизни, и поэтому должны смотреть вперед, дальше того, что видно из окна. Никто не сделает это за вас, хотя часто хочется, чтобы кто-то сделал. Но ответственность нужно принимать на себя, таковы суровые законы развития.

Может быть, следующий отрывок покажется вам интересным.

«Много тысяч лет назад люди отделились от мира животных, стали собственно людьми и с тех пор больше не оглядывались назад. Фигурально выражаясь, ключом к такому эволюционному успеху явилось умение мыслить: способность яснее и шире воспринимать окружающий мир. Защищаясь от хищника, животное полагается на свои инстинкты и чувства; оно не может увидеть то, что скрыто за углом или находится в другом конце леса. С другой стороны, мы, люди, научились рисовать в своем воображении карту целого леса, изучили повадки опасных животных, научились даже предвидеть те или иные природные явления, таким образом расширив свои представления о мире вокруг нас. Мы научились догадываться о грозящей опасности по косвенным признакам, прежде чем она возникала явно. Наш взгляд проникал все дальше и дальше в пространство и время, и именно это со временем привело людей к мировому господству.

В какой-то момент, однако, эволюция человека в этом направлении прекратилась, мы перестали развиваться как мыслящие существа. Несмотря на прогресс человечества, глубоко в каждом из нас живет то самое животное, и эта наша животная часть способна иметь дело лишь с ограниченной частью действительности, той, которая касается его непосредственно, – она неспособна видеть дальше. Эта раздвоенность по-прежнему актуальна для человека: две стороны нашей личности, разумная и животная, постоянно враждуют между собой, попеременно берут верх, и, поверьте, это затрудняет почти любой наш поступок, любое действие. Мы рассуждаем, строим планы о том, как добиться желаемой цели, и вдруг в разгар событий начинаем нервничать, теряем самообладание и перестаем четко видеть цель. Мы хитрим и интригуем, чтобы заполучить то, о чем мечтаем, но при этом не остановимся ни на миг, чтобы подумать, а так ли уж нам это необходимо или какие последствия будет иметь наша победа. Расширение кругозора развивается благодаря способности мыслить, но очень часто заслоняется эмоциональным, порывистым животным внутри нас, более сильной стороной нашей двойственной натуры.»[[23]](#footnote-24)

 .

И еще. «Отправившись в путешествие, мы обыкновенно забываем о его назначении. Почти любое дело бывает выбрано и начато ради достижения определенного результата, но, продолжаясь, становится самоцелью. Забвение наших целей – наиболее частое из всех проявлений глупости»[[24]](#footnote-25).

Важно держать вектор. Нужны солидные усилия для того, чтобы разогнаться, но гораздо меньшие – чтобы удерживать скорость и направление. Надо подправлять себя и подстегивать, но не останавливаться и не сворачивать. И помнить о своей цели (целях), питать ее своим вниманием, не оставлять без присмотра. И если идти медленно и достаточно долго, но в одном направлении, можно зайти намного дальше, чем быстро, но раздергано. А кто зашел дальше – тот и выиграл! Конечно, а как же еще по-вашему оцениваются результаты нашего пребывания здесь? (ну в смысле, на Земле ☺)

**Свобода! Или необходимость?**

Наша свобода вообще в узких рамках необходимости. Только в мыслях она безгранична. А каждое новое «приобретение» вроде сигарет ложится тяжким грузом на без того грешную душу. Хотите, открою секрет: вы уже никогда не забудете свою зависимость, не сможете до конца изжить ее в своем сердце. Вы будете жить с ней и ныне и присно и вовеки веков. Она как хроническая болезнь, как шрам. Говорят, не бывает бывших наркоманов. Бывших курильщиков видимо, не бывает тоже.

Тот, кто однажды заглянул за грань, обречен жить с соблазном в душе. Вы не такие, как остальные, вы знаете дорогу к своей зависимости.

Но вам решать, будет ли она:

- вашим опытом, добавив грусти и морщинок глазам, добавив мудрости, знания и понимания жизни. Вашим соблазном, искушением на расстоянии руки, который вы больше не желаете видеть в своей жизни, которому вы честно и спокойно смотрите в глаза, когда он (все реже и реже) напоминает о себе. Вашим пониманием того, что счастье в умеренности. Вашим осознанием того, что вы несовершенны. Вашей победой, точкой отсчета, памятником прошедшей войне;

- или грузом, с которым вы проживете до конца дней и который каждый час, каждую секунду будет довлеть над вами, медленно разрушая тело и разум, **запыхавшиеся в погоне за удовольствиями.**

Х

**В.Франкл**

**«Скажи жизни «Да!»**

 «То, что испытали освобожденные лагерники, в психологическом аспекте можно определить как выраженную деперсонализацию. Все воспринималось как иллюзорное, ненастоящее, казалось сном, в который еще невозможно поверить. Ведь часто, слишком часто в последние годы мы видели подобные сны. Снилось, что этот день настал, что можно идти куда хочешь. Бывало, видишь, что ты уже вернулся домой, поздоровался с друзьями, обнял жену и теперь сидишь за столом и рассказываешь обо всем, что было, даже об этих снах, и радуешься, что теперь, наконец, это не сон. Как вдруг три пронзительных свистка над ухом, означающих беспощадное «Подъем!», вырывают тебя оттуда, из волшебного сна даровавшего тебе эту вожделенную свободу… И что же, теперь надо все-таки поверить? Теперь свобода действительно стала действительностью?..

 Проходят дни, много дней, прежде чем освободится что-то внутри, и внезапно почувствуешь, что в душе у тебя рухнул какой-то барьер, с нее упали какие-то оковы. И вот идешь полем, просторным полем; высоко над тобой носятся в небесах ласточки, и ты слышишь их ликующее щебетание. Людей не видно. Ничего вокруг, только цветущий простор, и небо, и ласточки в нем. И тогда замедляешь шаги, останавливаешься, оглядываешься вокруг – и падаешь на колени. Ты не так много знаешь в это мгновение о себе самом и об окружающем мире, но в твоем сознании всплывают слова молитвы, только они : «Из теснин воззвал я к Господу, и ответил мне Господь, и вывел меня на простор…».

Память не сохранила, как долго стоял ты на коленях, как долго повторял эти слова. Но в этот день, в этот час началась твоя новая жизнь – это тебе известно. И ты, шаг за шагом, вступаешь в эту жизнь, снова становишься человеком.»

**Т. Гагин**

**«Сказка о дровосеке»**

Давным-давно в далекой-далекой стране у самых Синих гор жил дровосек, который рубил дрова в соседнем лесу, отвозил их в ближайший город, продавал. И на вырученные деньги жил, пусть и бедно, но счастливо.

Однажды, кода дровосек как всегда рубил дрова в ближайшем лесу недалеко от дороги, мимо шел путник. Он увидел дровосека и попросил у него что-нибудь поесть. Дровосек с радостью поделился с путником своим обедом. Когда путник закончил обед, он поблагодарил дровосека и сказал: "Иди вперед!"

Дровосек удивился словам путника, но все же решил попробовать пойти дальше в лес. Он шел некоторое время, пока не увидел сандаловое дерево. А, надо сказать, в далекой-далекой стране сандаловое дерево очень высоко ценилось. Дровосек срубил дерево, взял с собой столько, сколько смог унести и отправился в город, чтоб продать его. Дровосек быстро продал сандаловое дерево, заработал денег намного больше, чем когда продавал дрова. И теперь ему стало легче содержать свою семью.

Следующий раз, когда дровосек решил пойти в лес, он прошел мимо вязанки дров, оставленной им возле дороги и пошел в глубь леса. Он дошел до срубленного сандалового дерева и, хотя там оставались еще ветки, которые можно было продать. Он вспомнил слова путника: "Иди вперед!" и решил пойти дальше. Он прошел еще какое-то время и нашел медную руду. Дровосек собрал столько руды, сколько смог, отнес в город, продал и выручил еще больше денег. Теперь у него был свой дом, счастливая семья, благополучие.

И снова дровосек решил отправиться в путь. Он пришел в ближайший лес, прошел мимо вязанки дров, оставленной им возле дороги и пошел в глубь леса. Он прошел мимо срубленного сандалового дерева, дошел до того места, где нашел медную руду. И, вспомнив слова путника "Иди вперед!", пошел дальше. Через некоторое время он нашел серебряные копи. Набрал серебра столько, сколько мог и отправился домой. Теперь он считался одним из самых уважаемых жителей города, он жил в достатке и покое. Теперь он мог получить все, что хотел. Он радовался жизни, стал чаще улыбаться. Он стал счастливым.

Через некоторое время дровосек решил снова отправиться в путь. Он пришел в ближайший лес, прошел мимо вязанки дров, оставленной им возле дороги и пошел в глубь леса. Он прошел мимо срубленного сандалового дерева, прошел мимо того места, где нашел медную руду, дошел до серебряных копей, и, вспомнив слова путника "Иди вперед!", пошел дальше. Какое-то время он шел вглубь леса и вышел к берегу реки. Он опустился на колени, чтоб попить воды и увидел кусочек золота. Он стал мыть золото. И, когда намыл его столько, сколько смог, отправился в обратный путь. Теперь он стал богатым, знатным и преуспевающим человеком. Все в городе уважали его.

И вновь дровосек решил отправиться в путь. Он пришел в ближайший лес, прошел мимо вязанки дров, оставленной им возле дороги и пошел в глубь леса. Он прошел мимо срубленного сандалового дерева, прошел мимо того места, где нашел медную руду, мимо серебряных копей, дошел до берега реки, где мыл золото и, вспомнив слова путника "Иди вперед!", пошел дальше. Какое-то время он шел вглубь леса. Дойдя до высокой горы, он заметил, что под ногами что-то блестит. Он нагнулся и увидел алмаз. Дровосек осмотрелся, и увидел россыпь крупных и мелких алмазов. Он взял столько, сколько мог и отправился в обратный путь. Теперь он стал самым богатым и известным человеком в городе, жил вместе со своей семьей в большом доме дружно и счастливо.

Бывший дровосек любил ходить в ближайший лес, садиться у вязанки дров, оставленной им когда-то и размышлять. Однажды на дороге он увидел путника, который когда-то дал ему совет идти вперед. Он пригласил его в свой дом, угостил обедом, и хотел поделиться своим богатством. Но путник, поблагодарив за гостеприимство и отказавшись от богатства, сказал: "Иди вперед!"

Вот такая история случилась давным-давно, в далёкой-далёкой стране у самых Синих гор.

**Притча о мотивации**

Одного очень толстого мужчину приговорили к смертной казни на электрическом стуле, а он в него не влезает...

Что делать? Посадили его на диету, а он в результате поправился ещё на 10 кг.
Как так? Стали давать только хлеб и воду. Результат - ещё 10 кг прибавил.
Одну воду оставили - ещё плюс 10 кило.
Не выдержали:
- Да что ж ты гад такой, никак не худеешь то!
- Мотивации, понимаешь, нет...

**История А.**

**(по материалам сайта http://www.narcozona.ru/)**

Воспитывалась в стандартной совдеповской семье. Папа - военный, мама - служащая, брат старше на 8 лет.

Мне 12 лет. В голове песни "сектора газа" вперемешку с Металликой. В школе, скучно. Во дворе интересно. Там все свои, там нет надзора, там нет запретов. Мальчишки и девчонки все курят. Часто приносят спиртное. Вечерами пьяно орут песни все того же Сектора газа. Кроме улицы есть еще секция дзюдо и бальные танцы, но время пребывания там ограничено. Вечером только улица.

Старший брат пришел из армии, чем-то занимается. У него все в порядке - жена, ребенок, квартира, машина.

Мне 13 лет. Все тот же двор, все те же ребята. Убеждение что "все надо попробовать". Первая дискотека. Первый опыт с алкоголем. Перепила. Ночь над унитазом. Родители не узнали. Слава богу. Попробовала - не мое. К спиртному - равнодушна.

Следующий опыт анаша. Курили все. Я тоже. Но тоже решила, не мое. Не понравилось бесконтрольность эмоций. Только чувствуешь себя идиоткой и никакого кайфа. Начинаю втихаря курить.

Мне 14 лет. В Самаре бум наркомании. Опием торгуют в каждом дворе по 3-4 человека. Во дворе многие пробовали. Я все таскаюсь на свое дзюдо. Получаю КМС.

Брат начинает травиться. Разводиться с женой. Прокалывает квартиру, машину, переезжает к нам. Все на моих глазах. На коленях по кумару выпрашивает у меня мое золото. Я отдою. Он клянется, что выкупит, со слезами бежит к барыге. Родителям говорю, что с меня все сняли. Мама пытается верить, папа понимает, что я прикрываю брата. Серьезный разговор с отцом. Я признаюсь, что брат колется, но он не верит, думает, что брат просто влип в очередную историю.

Сидим с братом на кухне. Он уже под кайфом, но раствор еще остался. Он карается 2 часа, но никак не найдет вену. И тут я ему говорю: "Дай мне". Он дал. Первый настоящий кайф. Мне понравилось. Мы идем гулять всю ночь. Мы самые близкие люди на свете. Мы брат и сестра.

На следующий день проспала школу. Днем брата забрали в инфекцию. Гепатит. Первый страх. Молчу до последнего. Жду результаты анализов. Слава Богу, чисто. Брата выписывают. Я колюсь с ним 2-3 раза в месяц.

Бросаю дзюдо и танцы. В школе появляюсь редко. Брата ловят с 50 граммами ханки, закрывают в СИЗО. Пока его нет, я не колюсь. Через 3 месяца его отпускают по амнистии. Меня выгоняют со школы.

Поступаю в вечерний техникум. Лафа - учиться 4 раза в неделю, всего 2 пары в день. Уйма свободного времени. Первая любовь. Мальчик старше на 4 года. По жизни обкуренный музыкант, с петеуш-ным образованием претензией на интеллигентность. Он читает Лема и Стругацких. Он страшно талантливый и не понятый обществом. Я заглядываю ему в рот и ловлю каждое слово. Но это не мешает мне колоться с братом уже 2 раза в неделю.

Дома начинаются скандалы. Брат тащит из дома все. Его выгоняют из дома. Он живет по притонам, то по чердакам и подвалам. Я ношу ему еду на лестничную площадку. Прячу в электрощиток, он забирает, оставляя мне дозу. Родители разводятся. На почве того, кто во всем этом виноват. Я остаюсь хорошей, учусь на пятерки и…… продолжаю колоться. Друг замечает, что со мной, что-то не так. Я начинаю его избегать.

Иду работать, в ночной клуб, танцую стриптиз. 10 лет танцев даром не пропали. Платят хорошо, $100 за четыре часа танцев. Деньги на руки каждое утро. Начинается красивая жизнь. В клубе пробую кокс и героин. Год пролетел как в угаре. Я в системе, я наркоманка, я это осознаю. Дома еще ничего не знают.

Колемся на пару с братом. Его пускают домой. Конечно, он не ворует, деньги теперь есть у меня. С мальчиком постоянно проблемы. Однажды прихожу домой. Он сидит с братом, оба под кайфом. Все понятно. Начинаем колоться втроем. Ох уж эта наркоманская любовь. Бурные ночи, пока есть доза.

У папы любовница, я не говорю матери, он закрывает глаза на мое поведение. Я падаю с шеста, рву сухожилие на ноге. Все. С танцами покончено. Денег нет. Доза 3 грамма. Брат тянет нас, пока заживает нога. Работает у цыган за опий. Когда я поправляюсь. Понимаю, долга он не протянет. Мой парень ничего не предпринимает, только приходит за дозой и постоянно ноет. Я ору на него, выгоняю и принимаю снова.

Многие девчонки с которыми начинала, давно стоят на трассе, сосут за дозу. Я так не могу, "у меня есть парень". Из всех скандалов дома, я единственное, что уяснила, дома брать ничего нельзя... Находиться учитель, из старых наркоманов. Я иду воровать. Ворую везде, на рынках, в торговых центрах. Снова появляются снова деньги. Я горда, я в авторитете. Меня уважают и молодые и старые.

Мне 16 лет. Я вхожу в блатной мир. Молча слушаю байки про "воровской закон", вокруг лишь вижу "кидняки" и "крысятничество". Сорокалетние мужики стоят со слезами на коленях из-за "смывок". Мне по фигу все это, у меня есть брат, больше никто не нужен. С другом ругаемся, когда я ему отказываю в дозе, все, троих уже не тяну. Продолжаю учиться, но скатываюсь на четверки. Сил на учебу не остается еще год проходит в наркотическом угаре.

Мне 17 лет. Брат начинает торговать. Героина море. Друг приходит трепет нервы, угрожает самоубийством. Мне плевать. Он клянется в вечной любви и ждет когда мы начнем варить.

Я заканчиваю технарь с тремя тройками, и поступаю в универ. Брат кидает поставщиков на килограмм. Я беру академ и мы сматываемся на гастроли. Татария, Нижний, Ульяновск, Волгоград, Питер. Под Питером кидаем каких-то коммерсантов на фуру бананов. Вокзал, менты меня снимают с поезда, брат успевает уйти. Дальше кресты. Хата на 40 человек. Спим в три смены. Оказывается, что я беременная. Умоляю следачку, чтоб сделали аборт, она только смеется. Менты предлагают сотрудничество, я отказываюсь. Попадаю под "пресс". Семь месяцев беременности. У меня начинаются схватки. Рожаю прямо в хате. От постоянных побоев малыш не прожил и минуты. У меня появляется адвокат. Брат не бросил. Суд. Меня освобождают за недосказанностью. Брат встречает. Здравствуй Воля. Прощай Питер.

Возвращаемся домой. Продолжаем колоться. Восстанавливаюсь в универе, но учусь кое-как. Брат начинает работать на ментов. Отравы опять полно.

Мне 19 лет. Больница. Гепатит. Анализ на ВИЧ. И тут я понимаю, что хочу жить. Опять страх. Жду результат. Отрицательно, за последние годы я в первый раз чувствую себя счастливой. Долгими кумарными ночами, задумываюсь о том, что я еще все-таки чувствую. Я еще умею радоваться. Каждый день жду, когда брат придет, принесет дозу. Проходит 3 недели. Понимаю, он не придет, ему мало самому. А я уже переломалась в этом ожидании.

Я дома. Родители так и не развелись. После того, как я попала в больницу, думают, что и меня потеряли. Со мной почти не разговаривают. Брата опять выгнали. От нечего делать ударяюсь в учебу. Колюсь раз в неделю.

Как-то прохожу мимо обыкновенной школы. Объявление "требуется секретарь". Я зашла, поговорила с директором. Меня взяли. Я счастлива. На дворе весна. Я чувствую весну. Я начинаю жить. Чтоб занять себя начинаю заниматься в тренажерке, много читаю. Прошло пол года. Я закончила институт. Продолжала работать в школе. Научилась говорить брату "нет". А проще посылать его подальше. Его посадили за кражу.

Однажды, сидела у подъезда. Мимо прошел бывший друг наркоман. Предложил дозу. У меня были деньги, взяла. Думаю: "Год не кололась, ничего не будет". Домой пришла и в ванную. Родители смотрят телек. Укололась - передоз. Они меня вытащили с телегой в вене. Пытались откачать. Мать хотела вызвать скорую, но папа сказал: "Не позорься, сдохнет и сдохнет".

Когда я очнулась, отец был весь черный. Мать с заплаканными глазами. Я опять подорвала доверие. Со мной никто не разговаривал. Первой мыслью было - пойти уколоться. Но тут я поняла - если сейчас уйду, это конец. Я больше не выберусь. Спокойно легла спать и утром пошла на работу.

И вот мне 22 года. У меня все хорошо. Я начинаю встречаться с парнем. Он в системе. Я думаю "Дура, ну куда ты лезешь опять?". Но, тем не менее, уйти не могу. Я его ни о чем не прошу, но он переламывается сам. Он знает мою историю, он слышал обо мне от других, ведь общался с теми же наркоманами, с которыми когда-то и я. Он смог себя перебороть. Мы вместе стали открывать друг друга. Мы стали узнавать, что такое любовь. Прошло уже почти три года, как мы встретились. Когда я сейчас спрашиваю у него: "Почему ты перекумарил тогда, сам. Я ведь тебя не просила?" он с улыбкой мне отвечает: "Ты подарила мне жизнь. И я не хотел, чтоб ты вернулась в ад".

P.S. Сейчас мне 24 года. Я счастлива. Счастливы мои родственники и близкие. У меня есть любимая работа, от которой я балдею. Спасибо Богу. Что так все вышло. Но есть еще столько много интересного, то, что я пропустила, и то, что не успела. Надеюсь, что у меня получиться.и Как бы ни были тяжелы разочарования, никогда нельзя опускать руки».

**А.Стругацкий, Б.Стругацкий**

**«Трудно быть богом»**

 «Они были пассивны, жадны и невероятно, фантастически эгоистичны. Психологически почти все они были рабами – рабами веры, рабами себе подобных, рабами страстишек, рабами корыстолюбия. И если волею судеб кто-нибудь из них рождался или становился господином, он не знал, что делать со своей свободой. Он снова торопился стать рабом – рабом богатства, рабом противоестественных излишеств, рабом распутных друзей, рабом своих рабов. Огромное большинство из них ни в чем не было виновато. Они были слишком пассивны и слишком невежественны. Рабство их зиждилось на пассивности и невежестве, а пассивность и невежество вновь и

вновь порождали рабство. Если бы они все были одинаковы, руки опустились бы и не на что было бы надеяться. Но все-таки они были людьми, носителями искры разума. И постоянно, то тут, то там вспыхивали и разгорались в их толще огоньки неимоверно далекого и неизбежного будущего. Вспыхивали, несмотря ни на что. Несмотря на всю их кажущуюся никчемность. Несмотря на гнет. Несмотря на то, что их затаптывали сапогами. Несмотря на то, что они были не нужны никому на свете и все на свете были против них. Несмотря на то, что в самом лучшем случае они могли рассчитывать на презрительную недоуменную жалость...

 Они не знали, что будущее за них, что будущее без них невозможно. Они не знали, что в этом мире страшных призраков прошлого они являются единственной реальностью будущего, что они – фермент, витамин в организме общества. Уничтожьте этот витамин, и общество загниет, начнется социальная цинга, ослабеют мышцы, глаза потеряют зоркость, вывалятся зубы. Никакое государство не может развиваться без науки – его уничтожат соседи. Без искусств и общей культуры государство теряет способность к самокритике, принимается поощрять ошибочные тенденции, начинает ежесекундно порождать лицемеров и подонков, развивает в гражданах потребительство и самонадеянность и в конце концов опять-таки становится жертвой более благоразумных соседей. Можно сколько угодно преследовать книгочеев, запрещать науки, уничтожать искусства, но рано или поздно приходится спохватываться и со скрежетом зубовым, но открывать дорогу всему, что так ненавистно властолюбивым тупицам и невеждам. И как бы ни презирали знание эти серые люди, стоящие у власти, они ничего не могут сделать против исторической объективности, они могут только притормозить, но не остановить. Презирая и боясь знания, они все-таки неизбежно приходят к поощрению его для того, чтобы удержаться.

 Рано или поздно им приходится разрешать университеты, научные общества, создавать исследовательские центры, обсерватории, лаборатории, создавать кадры людей мысли и знания, людей, им уже неподконтрольных, людей с совершенно иной психологией, с совершенно иными потребностями, а эти люди не могут существовать и тем более функционировать в прежней атмосфере низкого корыстолюбия, кухонных интересов, тупого самодовольства и сугубо плотских потребностей. Им нужна новая атмосфера – атмосфера всеобщего и всеобъемлющего познания, пронизанная творческим напряжением, им нужны писатели, художники, композиторы, и серые люди, стоящие у власти, вынуждены идти и на эту уступку. Тот, кто упрямится, будет сметен более хитрыми соперниками в борьбе за власть, но тот, кто делает эту уступку, неизбежно и парадоксально, против своей воли роет тем самым себе могилу. Ибо смертелен для невежественных эгоистов и фанатиков рост культуры народа во всем диапазоне – от естественнонаучных исследований до способности восхищаться большой музыкой... А затем приходит эпоха гигантских социальных потрясений, сопровождающихся невиданным ранее развитием науки и связанным с этим широчайшим процессом интеллектуализации общества, эпоха, когда серость дает последние бои, по жестокости возвращающие человечество к средневековью, в этих боях терпит поражение и уже в обществе, свободном от классового угнетения, исчезает как реальная сила навсегда.»

**А.Стругацкий, Б.Стругацкий**

**«Понедельник начинается в субботу»**

«Трудовое законодательство нарушалось злостно, и я почувствовал, что у меня исчезло всякое желание бороться с этими нарушениями, потому что сюда в двенадцать часов новогодней ночи, прорвавшись через пургу, пришли люди, которым было интереснее доводить до конца или начинать сызнова какое-нибудь полезное дело, чем глушить себя водкой, бессмысленно дрыгать ногами, играть в фанты и заниматься флиртом разных степеней легкости.

Сюда пришли люди, которым было приятнее быть друг с другом, чем порознь, которые терпеть не могли всякого рода воскресений, потому что в воскресенье им было скучно. Маги, Люди с большой буквы, и девизом их было - "Понедельник начинается в субботу". Да, они знали кое-какие заклинания, умели превращать воду в вино, и каждый из них не затруднился бы накормить пятью хлебами тысячу человек. Но магами они были не поэтому. Это была шелуха, внешнее. Они были магами потому, что очень много знали, так много, что количество перешло у них наконец в качество, и они стали с миром в другие отношения, нежели обычные люди. Они работали в институте, который занимался прежде всего проблемами человеческого счастья и смысла человеческой жизни, но даже среди них никто точно не знал, что такое счастье и в чем именно смысл жизни. И они приняли рабочую гипотезу, что счастье в непрерывном познании неизвестного и смысл жизни в том же. Каждый человек – маг в душе, но он становится магом только тогда, когда начинает меньше думать о себе и больше о других, когда работать ему становится интереснее, чем развлекаться в старинном смысле этого слова. И, наверное, их рабочая гипотеза была недалека от истины, потому что так же как труд превратил обезьяну в человека, точно так же отсутствие труда в гораздо более короткие сроки превращает человека в обезьяну. Даже хуже, чем в обезьяну.

В жизни мы не всегда замечаем это. Бездельник и тунеядец, развратник и карьерист продолжают ходить на задних конечностях, разговаривать вполне членораздельно (хотя круг тем у них сужается до предела). Что касается узких брюк и увлечения джазом, по которым одно время пытались определить степень обезьяноподобия, то довольно быстро выяснилось, что они свойственны даже лучшим из магов».

**К.Кастанеда**

**«Разговоры с доном Хуаном»**

«- Когда человек начинает учиться – сначала понемногу, он никогда не знает своих препятствий. Его цель расплывчата. Его намерение не направлено. Он надеется на награды, которые никогда не материализуются, потому что он ничего не знает о трудностях учения. Он медленно начинает учиться - сначала понемногу, потом - большими шагами. И скоро его мысли смешиваются. То, что он узнает, никогда не оказывается тем, что он себе рисовал или вообразил, и потому он начинает пугаться. Учение всегда несет не то, что от него ожидают. Каждый шаг ученика – это новая задача, и страх, который человек испытывает, начинает безжалостно и неуклонно расти. Его цель оказывается полем битвы.

И, таким образом, он натыкается на своего первого природного врага - страх! - ужасный враг, предательский и трудно одолимый. Он остается скрытым на каждом повороте пути, маскируясь, выжидая. И если человек, испугавшись в его присутствии, побежит прочь, то враг положит конец его притязаниям.

- Что случится с человеком, если он в страхе убежит?

 - Ничего с ним не случится, кроме того, что он никогда не научится. Он никогда не станет человеком знания. Он, может быть, станет упрямцем, не желающим ничего видеть, или безвредным испуганным человеком, во всяком случае, он будет побежденным человеком. Его первый природный враг положит конец его притязаниям.

 - И что он должен делать, чтобы одолеть страх?

 - Ответ очень прост. Он не должен убегать. Он должен победить свой страх и, посмотря на него, он должен сделать следующий шаг в учении, и следующий, и следующий. Он должен быть полностью испуганным, но все же, он не должен останавливаться.

 Таково правило. И придет момент, когда его первый враг отступит. Человек начинает чувствовать уверенность в себе. Его стремление крепнет. Учение - уже не пугающая задача.

 Когда придет этот радостный момент, человек может сказать без колебания, что он победил своего первого природного врага.

 - Это случится сразу, дон Хуан, или мало-помалу?

 - Это случится мало-помалу. И все же страх исчезнет быстро и внезапно.

 - Но не будет ли человек испуган снова, если с ним случится что-либо новое?

 - Нет, если человек однажды уничтожил страх, то он свободен от него до конца своей жизни, потому что вместо страха он приобрел ясность мысли, которая рассеивает страх. К этому времени человек знает свои желания. Он может видеть новые шаги в учении, и острая ясность мысли отражает все. Человек чувствует, что нет ничего скрытого.

 И таким образом он встречает своего второго врага: ясность мысли, которую трудно достичь, она рассеивает страх, но также ослепляет.

 Она заставляет человека никогда не сомневаться в себе. Она дает ему уверенность, что он может делать все, что ему захочется, потому что он видит все ясно, насквозь.

 И он мужественен потому, что он ясно видит. И он ни перед чем не останавливается, потому что он ясно видит. Но все это - ошибка. Это вроде чего-то неполного.

 Если человек поддается этому мнимому могуществу, значит он побежден своим вторым врагом и будет топтаться в учении.

 Он будет бросаться, когда надо быть терпеливым, или он будет терпелив тогда, когда следует спешить. И он будет топтаться в учении, пока не выдохнется, неспособный научиться чему-нибудь еще.

 - Что случится с человеком, который побежден таким способом, дон Хуан? Он что, в результате умрет?

 - Нет, не умрет. Его второй враг просто остановил его на месте и охладил от попыток стать человеком знания. Вместо этого он может стать непобедимым воином или шутом. Но ясность мысли, за которую он так дорого заплатил, никогда не сменится на тьму или страх снова. Он будет ясно видеть до конца своих дней, но он никогда не будет больше учиться чему-либо или усваивать что-либо.

 - Но что же он должен делать, чтобы избежать поражения?

 - Он должен делать то же самое, что он сделал со страхом. Он должен победить свою ясность мысли и использовать ее лишь для того, чтобы видеть и терпеливо ждать, и тщательно замерять и взвешивать все прежде, чем сделать новый шаг. И главное, он должен думать, что ясность его мысли почти ошибка.

И придет момент, когда он будет видеть, что его ясность мысли была лишь точкой опоры перед глазами. И, таким образом, он одолеет своего второго природного врага и пребудет в положении, где ничего уже не сможет повредить ему. Это не будет ошибкой. Это не будет точкой перед глазами. Это будет действительно сила.

В этом месте он будет знать, что могущество, за которым он так долго гонялся, наконец, принадлежит ему. Он сможет делать с ним все, что захочет. Его желание - закон. Он видит все, что вокруг него. Но он также наткнулся на своего третьего врага: могущество.

 Сила - самый сильный из всех врагов. И естественно, самое легкое, это сдаться. В конце концов человек действительно неуязвим. Человек на этой стадии едва ли замечает своего третьего врага, надвигающегося на него. И внезапно, сам того не заметив, он проигрывает битву. Его враг превратил его в жестокого капризного человека.

- Потеряет ли он свою силу?

- Нет. Он никогда не потеряет ни своей ясности мысли, ни своей силы.

- Что же тогда будет отличать его от человека знания?

- Человек, побежденный могуществом, умирает, так и не узнав в действительности, как с этим могуществом обращаться.

Сила - лишь груз и его судьба. Такой человек ничему не подчинен и не может сказать, когда или как использовать свою силу.

- Является ли поражение от какого-нибудь из врагов окончательным поражением?

- Конечно, оно окончательно. Когда какой-нибудь из этих врагов пересилил человека, то тому уже ничего нельзя сделать.

- Возможно ли, например, что человек, побежденный силой, увидит свою ошибку и исправит свой путь?

- Нет, если человек раз сдался, то с ним покончено.

- Но что, если он лишь временно был ослеплен силой, а затем отказался от нее?

- Это значит, что его битва все еще не проиграна и продолжается; это означает, что он все еще пытается стать человеком знания. Человек побежден лишь тогда, когда он больше не пытается и покинет самого себя.

- Но тогда, дон Хуан, возможно, что человек, уйдя в страх, на несколько лет покинет самого себя, но, наконец, победит его.

- Нет, это неверно. Если он поддался страху, то он никогда не победит его, потому что он будет уклоняться от учения и никогда не сделает попытки снова. Но если в центре своего страха он будет в течение многих лет делать попытки учиться, то он, очевидно, победит еще, так как, фактически, он никогда не бросал себя ради этого страха.

- Как он может победить своего третьего врага, дон Хуан?

- Он должен непременно победить его. Он должен прийти к пониманию того, что сила, которую он, казалось бы, покорил, в действительности никогда не принадлежала ему. Он все время должен держать себя в руках, обращаясь осторожно и добросовестно со всем, что он узнал. Если он может увидеть, что ясность мысли и сила без его контроля над самим собой хуже, чем ошибка, то он достигнет такой точки, где все находятся в подчинении. Тут он будет знать, когда и как использовать свою силу. И, таким образом, он победит своего третьего врага.

Человек будет готов к тому времени и в конце своего пути учения и почти без предупреждения он столкнется со своим последним врагом - старостью. Этот враг самый жестокий из всех. Враг, которого он никогда не сможет победить полностью, но лишь сможет заставить его отступить.

Это время, когда человек не имеет больше страхов, не имеет больше нетерпеливой ясности мысли. Время, когда вся его сила находится в подчинении, но также время, когда он имеет неотступное желание отдохнуть.

Если он полностью поддается своему желанию лечь и забыться, если он убаюкивает себя в усталости, то он проиграет свою последнюю битву и его враг свалит его старое слабое существо. Его желание отступить пересилит всю ясность.

Но если человек разобьет свою усталость и проживет свою судьбу полностью, то тогда он может быть назван человеком знания, хотя бы на один короткий момент, когда он отгонит своего непобедимого врага. Этого одного момента ясности, силы и знания уже достаточно».

**О болезни Фрейда**

**Автор: З. Кузнецова**

«Фрейд пристрастился к курению еще в детстве, в шести- или семилетнем возрасте, а в зрелые годы выкуривал ежедневно по два десятка сигар, не находя в этом ничего дурного. Более того, в полном соответствии с открытым им механизмом психологической защиты, он даже стремился рационализировать свою пагубную страсть.

Своему племяннику Фрейд говорил: *«Мой мальчик, курение — одна из самых больших и самых дешевых радостей жизни. Если ты в будущем решишь не курить, мне будет тебя искренне жаль»*.

В ответ на мягкую иронию коллег, которые частенько посмеивались над ним, усмотрев в любимых им длинных и толстых сигарах фаллический символ, Фрейд безапелляционно отрезал: *«Иногда сигара — это просто сигара»*.

Он прожил длинную жизнь, которая медленно, но верно начала заканчиваться на **67-м году** его жизни, - у него во рту появилась [опухоль](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=4vrJyPEJk1JTqbzuW-Fxmd5jsC2zCjSFhmEg8omz5AcDSG4iMdXj9UbUCgbaSmKo*6Zp1mwzyjQaHfEvIWIbUrAeWV6g6E8BXQfO2JpkRYNa-9meRk3jVMVST*s5GQPUOwdjH2mfK-5KXD7v076xX2EasDIwH3WPWWjCzkQ75MXvjOk1JSEtw13dE4lNmaUDhrI5Wu60DOLSnKSJhIw98N9m6N-xXC0RgYAPzasa4BPO2EFzYENbcPmjdkJtvdGjVwBav5gU3ncv9rUK0eNCu6y055R5MZ3b0NHgJBjLN15SAVkSdseOfLIxsGVRYYNc88B3kcIrasDzX0qLPvVvalL0kXP5uuD-eERADnDoNWtiz-Vmgufrf-Ei-h*SdSHZ6Bf5LVLvL68p5TPrre3GcPITnVOLoXhvOfUa3TNmf-ONZuj*6jbaEF9iDvLJMQohIvkFb-ikyVb20WNQLPXpyT50HJ1RW6zSKyCgG2F*w5B*pRV5NYTsng), вызванная долгим курением. Затем последовала бесконечная череда хирургических операций (всего Фрейд перенес их тридцать девять).
Чтобы облегчить страдания больного, лечащий врач Фрейда - **Шур** прибег к сильному обезболивающему — морфию, к которому его пациент быстро пристрастился и уже не мог без него обходиться - то ли из-за постоянных мучительных болей, то ли из-за усиливающейся наркотической зависимости. У него ухудшилась артикуляция, боль терзала его неотступно. Однако, по рассказам очевидцев, Фрейд постоянно улыбался.

Верные фрейдисты расценивают это как свидетельство железной воли. Далеко не столь восторженный биограф **Ричард Осборн** лаконично заключает: *«Это была наркомания»*. К тому же, Фрейд страдал от [сердечной недостаточности](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=4vrJyIYMmfPyCB1P*lDQOH-CEYwSq5UkJ8CBUygSRabEfm9I7t7X0ZzlGOpEuwedzpNc41kG-wFLvI5yLZdKWgc4-dHkhqpwJK7aGkVug4Kgi3u2I*iXcfGOdPs3WXRAb*mubQojdZ4BY5t8By282hZCL6qDxdr5VpoM3OOAgxDKR8GuOjthfp2nI75LVWkBSbFW-CP8xfi66UFQQbPpQJo0Si2TOSMA4-J4aUtk0v8L1dH*NXAzEPEb0Fa1CxIlhkfjNmfIcd3MVoayKEcdvWu3USoWiVS3JMsaFrDZwaN1pGymQ8m5aABHAfwR85vB96-ulCf3fhWSef7G2pN3GFvEZzx8oHmhHd9vJO6*C-fGJZVqbfK-b-4rmx-DttaDCuSzNagY06JJwonewg4bSTbFZWNWIBH2Ilyq47mjVtAZLsAv9AJL-D1*mlTgiOJQM5R6Dtxg2ytj5JQMmf1wP1nKjDIGCGJPXhkrnhfid7RUzmeHLuufQapdgi8-14SEt4nqrYkj0PkKLqlbyz7fFmpz4hUliK2TCit39LEc413dyfcbjZ5dAQ).

Кроме боли и общей слабости разлагающаяся кость в горле издавала неприятный запах, который отпугивал даже его собаку. В щеке появилась гангренозная полость, и его кровать пришлось защищать от мух противомоскитной сеткой. Такой жуткий конец жизни Фрейд встретил с явным хладнокровием.

Позднее, Фрейд взял с Шура обещание: когда положение станет совсем безнадежным, а страдания нестерпимыми, тот доступными ему средствами положит этому конец.
Фрейду оставалось жить **всего шесть месяцев**... Состояние продолжало ухудшаться с каждым днем. Он почти не мог есть, пить и спать.

**Утром 21 сентября**, когда Шур сидел у его кровати, Фрейд сказал ему: *"Дорогой Шур, вы наверняка помните наш первый разговор. Вы тогда обещали не оставлять меня, когда наступит конец. Теперь мне не осталось ничего, кроме пытки, и я не вижу смысла продолжать"*. Шур не забыл...

*"Когда он снова впал в беспамятство*, - писал он позднее, - *я ввел ему дна кубика морфия. Вскоре он почувствовал облегчение и мирно заснул. Через двенадцать часов я повторил эту дозу. Силы его были настолько исчерпаны, что он впал в кому и больше уже не просыпался.* ***Он умер в три часа утра 23 сентября 1939 года****..."*

Скрепя сердце, Шур - человек, бывший лечащим врачом Фрейда 11 лет, фактически разделивший со своим пациентом боль и страдания, вынужден был остановить жизнь **83–х летнего** гения, выполнив таким образом свое обещание.

Это был Йом Киппур, еврейский День искупления - совпадение, которое он мог бы проанализировать и счесть чем-то большим, чем совпадение, - если бы имел эту возможность...»

**История одной привычки**

(по материалам сайта <http://prikol.i.ua/view/49654/>)

...Именно в тот день я понял все о вреде курения. Я осознал... Прочувствовал, блин... Ни один призыв Минздрава до этого не достигал глубин моего сознания так, как этот эпизод. Я бы даже предложил ввести сию методику в клиниках, для желающих бросить курить, как неоспоримо полезную...

А началось все с того, что я имел тогда несколько "полезных" привычек, как то: курить, восседая на унитазе, и читать там же. Причем, что читать насрать, уж простите за афоризм. Посему за водопроводной трубой весело торчала пестрая библиотека, от детективчиков и женских романов, до "Справочника технолога" за шестьдесят девятый год, без половины страниц. Как незаконнорожденный прямой потомок Юлия Цезаря, я отвергал полумеры и совмещал "все-в-одном". То бишь жопа на унитазе, книжка в руках, сигарета во рту. Главное не перепутать очередность. И все идет по накатанной колее: глаза бегают по строчкам, мозг лениво фильтрует входящий траффик, легкие ритмично выпускают клубы дыма, жопа старается не отставать от слаженной работы всего организма.

И все бы ничего, если б не врожденная лень владельца туловища. Пепельница в доме у меня была всего одна, подарочная, двухкилограммовая дура из латуни, неразрывно переезжающая со мной по всем съемным углам. Но таскать два кило латуни каждый раз с балкона в сортир было напряжно, посему я не стал изобретать велосипед и стряхивал пепел туда же, куда и все - в унитаз. Бычок, есессно, отправлялся туда же. Изюминка заключалась в препятствии на пути следования окурка, в виде природного девайса мужеского роду. Путем долгого опыта и акробатических курсов, была отработана методика "нефритовый стержень, в ужасе сморщившись, плавно отходит влево, пропуская огнедышащего дракона мимо" без помощи рук, ног и окружающих предметов. И жили все долго и счастливо, пока не наступил "день Хэ"...
Жена уже давно насвистывала носом сюиту на мотив "Сопок Манчжурии", сын, по детски счастливо и беззаботно, попукивал в кроватке, соседи сверху устали изображать стадо ёжиков в период гона и над землей воцарилась Тьма с большой буквы "Ть"... Только кот, вспомнив свою прошлую жизнь в облике хомяка, тихонько пытался заныкать очередную какашку в линолеум за шкафом. Уже падая на кровать, мозг опомнился: "Ёптыть, а подышать перед баиньки?"

Никотинозависимые органы активно поддержали инициативу и поволокли бренное тельце в направлении раздельного санузла, ибо на балкон идти было уже холодно. Отработанный ритуал: жопа-унитаз, сигарета-зубы, книжка-руки. Что нового я хотел почерпнуть из "Справочника технолога" в два часа ночи так и осталось загадкой.

Жопа, приветственно поморгав унитазу, сообщила о ложной тревоге и все задремали в ожидании, когда же табак дотлеет до заветной полоски. Сие пришло довольно быстро и, не отрываясь от чтива, тело привычно качнулось влево, уводя мужскую гордость с линии огня. Правая рука неумолимо прочертила огненный трассер вниз...

Что именно заставило мой девайс подрасти к тому моменту тайна. То ли перспектива теплой жены под боком, или увлекательная таблица содержания чего-то там в металлах, а может гордая надпись "тираж 100 000 экз." отправила внеплановую порцию крови к нижним чакрам но эффект был достигнут. Девайс ушел... Но не весь... Главная его часть встретила бычок твердо и гордо, как коммунист белогвардейскую пулю.
Вы видели, как клеймят лошадей? Теперь я верю им больно. Но все же их клеймят не в головку...

Я увидел звезды!.. Честно! Все... Через три этажа над собой и плотную облачность... Они были яркие, крупные и все, как одна, не мигая смотрели вниз на придурка, который только что, сам себя прижег бычком идеально по центру головки. Смачно... С размаху...
Когда размер глаз перестал стремиться к бесконечности, а зубы смогли расцепиться, в единственную нераспрямившуюся извилину постучала запоздалая мысль: "Водичкой бы... Холодненькой..." Забег в спущенных труселях до ванной был осуществлен на гиперзвуке. Принимая во внимание позу "нечто в третьей стадии радикулита, пытающееся задушить руками собственные яйца" удивительно, что я не словил башкой двери и углы по дороге. Кран, вентиль, вода!!!

Проблема выявилась сразу же по разгибании писюн не хотел выходить. Просто отказывался. Напрочь. Игра в прятки после сильного мороза ничто, в сравнении с тем, что увидел я... Точнее я почти ничего не увидел, что нанесло дополнительную травму и так расшатанной психике. Но длительные уговоры и осторожные раскопки таки привели к желаемому и холодная вода, наконец-то, омыла смертельные раны. При ближайшем рассмотрении мне поплохело еще больше. На "вершине мира" красовался ровный, сферический ожог, игриво намекающий на истинно аскетический стиль жизнь, недельки на две минимум, и мочеиспускание с лицом и звуками "Герасим скорбит о Муму".
Стиснув зубы, губы и полужопия, бережно неся перед собой в руках "груз триста", походкой парализованного робота Вертера я выполз из ванной. Глядя на позы, в которых я перебирался через жену и пытался разместиться под одеялом, человек паук трижды удавился бы на собственной паутине от зависти. Рассудив, что утро вечера мудренее, полускрючившись на боку, я попытался забыться тревожным сном инвалида... Точки над "Ё" расставила жена. Уловив сбоку знакомый, теплый объект, она шустро, во сне, развернулась навстречу и прежде, чем я осознал, чем это грозит, отработанным движением ухватилась за искомое...

Звезды, уже знакомо и сочувственно, смотрели на меня, отражаясь сквозь три этажа в стремительно растущих глазах...

ЗЫ. Но курить тогда я так и не бросил...

**Фридрих Ницше «Веселая наука»**

Представь себе – однажды днем или, быть может, ночью тебя в твоем уединеннейшем уединении нежданно посетил бы злой дух и сказал тебе: "Эту жизнь, которой ты сейчас живешь и жил доныне, тебе придется прожить еще раз, а потом еще и еще, до бесконечности;и в ней не будет ничего нового, но каждое страдание , и каждое удовольствие, и каждая мысль, и каждый вздох, и все мельчайшие мелочи, и всё несказанно великое твоей жизни - всё это будет неизменно возвращаться к тебе, и всё в том же порядке и в той же последовательности- равно как и этот паук, и этот лунный свет, что льется сквозь ветви деревьев, и этот миг, и я сам.Песочные часы бытия, отмеряющие вечность, будут переворачиваться снова и снова, и ты вместе с ними, мелкая песчинка, едва отличимая от других!" Разве ты не рухнул бы под тяжестьюэтих слов, не проклинал бы, скрежеща зубами, злого духа? Или тебе уже довелось пережить то чудовищное мгновение, когда ты, собравшись с силами, мог бы ответить ему: "Ты - бог, и никогда еще не слышал я ничего более божественного!" И если бы действительно эта мысль овладела тобой, она бы не посчиталась с тобой полностью преобразила бы тебя, а может быть и вовсе уничтожила; и неизменный, неотступный вопрос:"Хочешь ли ты это пережить еще раз, а потом снова и снова?" - стал бы единственным определяющим началом всех твоих поступков! Иначе насколько ты должен быть доволен собой и своей жизнью, чтобы оставить все свои стремления и жаждать только этого вечного потверждения своей судьбы, решеной бесповоротно раз и навсегда?

**Притча о трех мастерах**

Однажды три мастера кунг-фу поспорили, кто из них более велик. Они пришли в большой город, вышли на середину площади, и попросили народ рассудить их спор. Первым вышел самый молодой мастер. Он был высок и силен, от ежедневных многочасовых тренировок его мышцы были крепкими, как железо.

«Кидайте в меня камни» - закричал он, обращаясь к толпе. Из толпы полетели камни, сначала один, потом несколько сразу, а потом – целый поток камней полетел в мастера. Но он с невероятной быстротой ставил блоки, отбивал камни кулаками, предплечьями, ногами (злые языки потом утверждали, что иногда – даже головой), и так ловко, что ни один камень не смог причинить ему вреда.

О, да! Ты великий мастер! – сказали люди.

Вышел второй мастер. Он был старше первого, и не так высок и мускулист. Зато он был гибким, как лоза, и быстрым, как тигр.«Кидайте в меня камни» - закричал он. Из толпы полетели камни. Но мастер так ловко уклонялся, прыгал, падал, и уворачивался, что ни один камень не смог в него попасть.

Ты тоже великий мастер! – признали люди.

Вышел третий мастер. Он был уже совсем не молод, невысок и худощав. Годы высушили его тело, а старые раны (в молодости он был солдатом) мешали ему быстро двигаться. Но глаза его светились такой внутренней силой, что каждый человек на площади ощущал этот взгляд всем своим существом. «Кидайте в меня камни» - сказал мастер.

……Но никто не посмел бросить в него камень…

1. По материалам сайта www.medportal.ru [↑](#footnote-ref-2)
2. По материалам сайтов: [www.medportal.ru](http://www.medportal.ru), www.about-tobacco.ru [↑](#footnote-ref-3)
3. М.Веллер «Все о жизни» [↑](#footnote-ref-4)
4. А.П.Сугоняко «Химиодистрессомания» Красноярск 1988 [↑](#footnote-ref-5)
5. А.П.Сугоняко «Химиодистрессомания» Красноярск 1988. [↑](#footnote-ref-6)
6. Маршак Я.И., Новиков А.В.,Вороненко П.А «**Биологические аспекты развития наркомании»** [↑](#footnote-ref-7)
7. Там же [↑](#footnote-ref-8)
8. (Отрывок из статьи: Пришел, пометил, победил. Вокруг да около секса К. Ефремов, Н. Ефремова ) [↑](#footnote-ref-9)
9. Эрих Фромм «Человек для себя» [↑](#footnote-ref-10)
10. Т.В.Гагин «Принцип хаоса» [↑](#footnote-ref-11)
11. Роберт Грин «33 стратегии войны» [↑](#footnote-ref-12)
12. Л.Н.Толстой «Для чего люди одурманиваются?» [↑](#footnote-ref-13)
13. «Хакагурэ: Книга самурая» Ямамото Цунемото. [↑](#footnote-ref-14)
14. Роберт Грин «33 стратегии войны» [↑](#footnote-ref-15)
15. Для легкости чтения ссылки на источники информации не делаются [↑](#footnote-ref-16)
16. Л.Л. Толстой «Для чего люди одурманиваются?» [↑](#footnote-ref-17)
17. Эрик Берн. «Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных» [↑](#footnote-ref-18)
18. По материалам Ф.Богачева [↑](#footnote-ref-19)
19. ##  Т.В.Гагин «Что на самом деле является Внушением»

 [↑](#footnote-ref-20)
20. Джозеф О'Коннор, Джон Сеймор «Введение в нейролингвистическое программирование. Новейшая психология личного мастерства» [↑](#footnote-ref-21)
21. автор – FUKS <http://nosmoking.ru/> [↑](#footnote-ref-22)
22. Маршак Я.И., Новиков А.В.,Вороненко П.А «**Биологические аспекты развития наркомании»** [↑](#footnote-ref-23)
23. Р. Грин «33 стратегии войны» [↑](#footnote-ref-24)
24. Фридрих Ницше (1844-1900) [↑](#footnote-ref-25)