

Как помочь женщине бросить курить?

Разговор не только о женщинах. Женщинам курение наносит огромный вред тем, что убивает их красоту. А каждой женщине хочется выглядеть привлекательной. Конечно, и для мужчин это немаловажно – внешний вид – визитная карточка. В мире бизнеса здоровый человек всегда будет иметь преимущества. Но именно женщины страдают от курения больше и расплачиваются своим успехом и молодостью.

Сама когда-то курила. Сигареты были с ментолом, с разными приятными вкусами. И курила по дурости – хотела что-то кому-то доказать. Тогда еще не понимала, что я – часть толпы, что курю не для удовольствия – так и не научилась затягиваться, а для того, чтобы быть своей в социуме. Четыре года в Германии. Курили все. Тогда в Союзе и сигарет-то таких не было. А тут – приезжает фройлен из заграницы – вся упакованная и с сигаретой. Сейчас я понимаю, как сомнителен был мой тогдашний имидж. Но это тоже был урок и его нужно было пройти. Бросила курить довольно легко. Достаточно было одной фразы любимого: «Тебе не идет! Зачем убиваешь нежность?» ВСЕ! Больше ни одной сигареты не выкурила. И не тянуло. Я вообще считаю, что человек сильнее своих привычек и пороков. Многие в моем окружении курили... Подруги, родственники. Все в прошлом. Теперь не курит никто.

Подруг отучила тем, что рассказала им КАК они САМИ себя убивают... Методично и верно. Ежедневно сокращают себе жизнь, крадут свою красоту. Сигарета за сигаретой. Ведь сначала женщина начинает курить для понта, чтобы быть как все, чтобы доказать всем (а прежде всего себе) какая она крутая и модная. Только это скользкая дорожка – попадаешь в капкан пагубной страсти моментально! И уже и доказывать ничего не нужно – ты уже давно ЕСТЬ такая какая есть. Уже ничего не нужно из себя изображать – ты состоялась как личность, а смертельная привычка держит в лапах жестко. Так кто же сильнее – ты или она? Сначала ломает – недели две. Зато волю вырабатывает! А уж победа! Сладкое слово! Они становятся другими – и лица нежнее, и сами женственнее. Мне так жалко молоденьких девчушек с сигаретой... Такая неуверенность в их виде – хоть за сигарету схватится как за соломинку. А уж курящая леди в годах – вообще бомба. Карикатура! У меня сразу улыбка на лице. А тех кто курит и при этом прячется!!! Вообще не понимаю. Если ты считаешь, что делаешь неправильно – ЗАЧЕМ делаешь? Если правильно – ПОЧЕМУ прячешься? Чего боишься? Осуждения? Ругани? Кому это нужно, если не тебе?

Понятно, что подруги стали рабынями пагубной привычки. Как мы избавлялись. В тот самый момент, когда она получала от своего внутреннего врага посыл "Закури!", она

вспоминала, что хозяйка здесь ОНА! И что только она может выбрать – убить свой новый день или жить и наслаждаться. Это нужно было усвоить четко! Выбор всегда за ней! ВСЕГДА! И если она позволит себе хоть одну затяжку – счет 1:0 не в ее пользу. Она просто отдает часть своей молодой жизни! Как же это усвоить? Кому что помогало. Кто-то писал огромными буквами плакат – ВЫБИРАЕШЬ ТЫ! И вешала на стену или холодильник. Кому-то помогали любимые и близкие. И поощряли каждый положительный момент отказа. Кто – поцелуем, кто – похвалой. Стимулов можно придумать много. Но каждый стимул должен быть равнозначен тому сомнительному удовольствию, которую женщина когда-то закрепила за порцией смертельного дыма.

Отговорки типа "Я поправлюсь, если брошу курить" или "Курение вселяет в меня уверенность, расслабляет" – это все иллюзии. Это от лукавого. Чтобы стать уверенным в себе и знать, что только ты сможешь преодолеть все жизненные невзгоды, и нужно доказать себе, бросив курить. И не нужно рисовать страшные картины ломки – нужна поддержка окружающих. И помните – сигаретный бизнес – самый прибыльный после продажи оружия и наркотиков. То есть вы добровольно, за свой счет помогаете богатеть и так небедным сигаретным магнатам. Вы же рассчитываетесь своим здоровьем и своими кровно заработанными. ДОБРОВОЛЬНО!

Когда сам побеждаешь пагубную страсть – переполняет ощущение огромной радости – как будто выиграл войну или победил смертельную болезнь. А самое главное – ВЫ НИЧЕГО НЕ ТЕРЯЕТЕ!!! А вот найдете очень много. Только начав думать об этом вы поймете, что отказываться-то и не от чего. Не только не существует ничего, от чего вам придется отказаться, но более того: в том, чтобы быть некурящей, есть очевидные выгоды (деньги и здоровье – лишь две из них).

Мне очень понравилась акция одного из бизнесменов. У него мама умерла от рака легкого – много курила. Сам он курил когда-то и бросил в одночасье. Для своих сотрудников он прописал соглашение. Для некурящих оплачиваются дополнительные отпуска, абонементы в фитнес-клуб и бассейн. При приеме на работу дискриминация никакая не ведется – свободная воля каждого – курить или не курить. Но значительные льготы для здоровых сотрудников делают свое дело. За год бросила курить половина его коллег. Конкретные дела – конкретная выгода. Все в выигрыше. Перекуры на работе – тайм-аут. Человек расслабляется и ему снова нужно вникнуть в суть рабочего процесса. Эффективность труда значительно падает.

Курящие беременные или молодые мамы – это вообще нонсенс. Полное безразличие или неуважение к жизни своего ребенка. Деградация. Ее жизнь – она сама распоряжается.

Но жизнь другого человека! Это уже преступление.

Помните песню Аллы Пугачевой «Брось сигарету»? Привожу слова песни полностью – почитайте – подумайте!

Зачем ты куришь, девочка, зачем?
Дым ядовитый, словно змейка, тянется.
Любовь, поверь, не станет горячей,
А боль, хоть и притихнет, но останется.
Нет, никого не избавляет это
Ни от невзгод житейских, ни от гроз.
Брось сигарету, брось сигарету,
Брось сигарету, брось!
Брось сигарету, брось сигарету,
Брось сигарету, брось!
Зачем ты куришь, девочка, стой!
К чему отравой жуткой хороводишься?
Стеной из дыма самую густой
От горя и беды не отгородишься.
Блуждая в мире нереальном где-то,
Живёшь с душою собственной врозь.
Брось сигарету, брось сигарету,
Кому говорю, брось!
Брось сигарету, брось сигарету,
Брось сигарету, брось!
В душе ещё мерцает лучик света,
Смотри, о нём жалеть бы не пришлось.
Брось сигарету, брось сигарету,
Брось сигарету, брось!
Брось сигарету, брось сигарету,
Брось сигарету, брось!
Брось сигарету, брось сигарету,
Очень прошу тебя, брось!
Брось сигарету, брось сигарету,
Брось сигарету, брось!
Брось!

Автор - **Жанна Магиня**

[Источник](#)