

# Как же все-таки бросить курить? Зарисовка из жизни

Утро начинается с будильника. Точнее, с мерзкого ощущения прерванного сна. Но даже это неважно. Важно оторвать голову от подушки и все-таки «восстать» из кровати на работу. Сделав некое усилие, все-таки встаю.

Иду на кухню, по пути стараясь аккуратно вписываться в дверные косяки. Получается плохо, но в итоге, хоть и не совсем удачно, доползаю все-таки до кухни. И тут вижу их. Тонкие, изящные, стильно оформленные, вкусно названные и красиво уложенные в пачку, они лежат по центру кухонного стола и манят, манят...

В сонном мозгу начинают судорожно метаться мысли: «Кто оставил их здесь? Зачем? Я же не курю... Что? Я не курю? Ну, последнюю-то можно!» И вот уже тянутся жадные пальцы к пачке, и привычным щелчком выходит на свет божий она, такая тоненькая и белая, ароматная, даже вкусная... Зараза...

«Ненавижу тебя!» – думаю буднично, глядя, как алый бутон окурка курсирует от меня к пепельнице и обратно. И тут же приходит следующая мысль, рвущая в клочья предыдущую: «Надо взять с собой всю пачку...»

Если вы – курильщик со стажем, наверняка вам знакома эта печальная картина, которую я здесь нарисовала. Почти у каждого из нас хотя бы однажды имели место жалкие попытки бросить курить. Почему жалкие, спросите вы? Да потому, что в 99% случаев эти попытки не заканчиваются ничем. Максимум, на что мы способны – трусливо прикрыв рот ладошкой, лучшему другу/подруге тет-а-тет пискнуть: «А знаешь, хочу бросить...»

Скажете, утрирую? Конечно! Но, тем не менее, сами попробуйте посчитать, сколько раз вы или ваши друзья и близкие пытались сделать это, но не смогли. А секрет-то ведь элементарен до смешного. Не смогли, потому что не хотели. Впрочем, оставим этот аспект на долю философов и психологов. Я о другом.

Дабы облегчить читателю задачу, вновь изложу свои мысли в виде простого и

## Как же все-таки бросить курить

Автор: admin

07.09.2014 13:53 -

---

удобочитаемого списка. Итак, решив бросить курить:

1. Обязательно найдите в Интернете фотографии легких курильщика. В красках и как можно нагляднее представьте, что такая же дрянь сейчас находится и в вашем организме тоже. Более того, с каждым днем картина становится все печальнее...
2. Если первое не помогло, переходите к более тяжелой артиллерии. На улицах начните жадным взглядом выискивать пожилых людей с сигаретой в руках. Такое редко, но встречается. Глядя на захлебывающегося кашлем старика или высохшую от никотина старушку лет сорока (а именно так и выглядят курящие женщины со стажем), обязательно примеряйте увиденное на себя. Как минимум, вам станет не по себе. Как максимум – захочется избавиться себя от столь неприятного будущего.
3. Найдите специализированную литературу или видеоуроки, которые помогли многим справиться с аналогичной проблемой. Прочитайте/прослушайте и примите к сведению. Хотя бы.
4. Воспитывайте в себе силу воли. Скажите так, чтобы в первую очередь услышали вы сами: «Я не курю. Точка». Именно так – не курю. Не «бросаю» или «курю меньше», а «не курю».
5. Теперь совет немного шуточный, но, как показывает практика моих друзей и знакомых, действенный. Влюбитесь. Или найдите себе девушку/парня (мужа/жену), которые возьмут на себя вашу сложную миссию бросания курить. Как только вы возьмете сигарету, ваш благоверный(-ая) обязательно аки сокол быстрокрылый или фурия растрепанная кинется на вас и вырвет с боем из ваших желтоноготных пальцев курильщика этот мерзкий оплот зла с фильтром. Поверьте, после пары-тройки ссор или истерик курить расхочется. Как минимум в присутствии «домашнего полицейского». Как максимум – вообще.
6. Найдите или сформируйте самостоятельно свою собственную референтную группу. Референтная группа – это социальная группа, которая служит для индивида своеобразным стандартом, системой отсчета для себя и других, а также источником формирования социальных норм и ценностных ориентаций. Так говорит энциклопедия

## Как же все-таки бросить курить

Автор: admin  
07.09.2014 13:53 -

---

социологии.

Референтная группа – это кучка людей, мнение которых для вас наиболее важно. Так говорю я. Причем совершенно не имеет значения, кто эти люди: ваши друзья, дальние родственники из Самарканда, дети, внуки, соседи или все президенты республики Ботсвана вместе взятые. Главное, чтобы они активно осуждали вашу дурную привычку и страстно желали (хотя бы пассивно) избавить вас от нее.

7. Хвалите себя за каждую пропущенную сигарету. И вознаграждайте. Чем себя вознаградить, можете решить только вы сами. Главное, чтобы ваш приз стоил того, чтобы пропускать ради него очередную дозу яда.

Вот, собственно, и все. Совсем немного хочется верить, что после прочтения этой статьи у кого-то появится стойкое желание и вера в возможность бросить курить. Кто-то скажет, что все это бредни, которые не помогут. А кто-то напишет в комментариях: «Автор, так как же все-таки бросить курить?» Действительно, читатель, как?

Автор - **Елена Авдоница**

[Источник](#)