

Как бросить курить?

Зачем люди курят?...

Действительно зачем?

Наиболее популярными ответами на этот интригующий вопрос являются:

"Ну, типа, за компанию..."

"Успокоить нервы, расслабиться"

"...привычка ...пить, курить и говорить начал одновременно..."

Начинают курить, как правило, за компанию, или, как вариант, за компанию, чтобы не работать. Втянувшись в курение "за компанию", начинают курить "от нервов" и по другим не менее дурацким причинам, объясняющим самому курильщику его уже оформившуюся зависимость.

От курения можно получать и некоторое эстетическое удовольствие (чутьку отдающее мазохизмом). Например: сидя в комнате с приглушённым светом, включив медитативную музыку, закинуть ноги на стол и пускать колечки. Просто вдыхать и выдыхать дым - неинтересно. Куда любопытней сидеть, без единой мысли в голове и наблюдать за переплетениями серебристых струек дыма в темноте, за хрупкими кольцами, которые, начав свою жизнь стремительным завихрением воздуха вперемешку с дымом, летят вперёд, но быстро теряют устойчивость, прекращают вращаться "в себе" и распадаются на тонкие струйки, которые то взлетают под потолок, то, наоборот, медленно стекают вниз, образуя в воздухе причудливые конструкции из белесых нитей табачного дыма... Иногда дымное кольцо напарывается на резкий поток воздуха (например, от кулера системного блока), и тогда его край обрывается, кольцо комкается и рассеивается лёгким туманом. Кольца переплетаются, превращаются в сказочных драконов, чуть мерцают поймав тусклое мерцание монитора...

Одна маленькая сигарета, а сколько креатива!

Но за всё надо платить, в данном случае платить придётся слезящимися глазами, севшим голосом, препротивным ощущением во рту, першением в горле, табачным перегаром, вечно пересохшими губами, потемневшей эмалью на зубах, резкой болью в районе солнечного сплетения при физических нагрузках, затяжным кашлем, головокружением и ещё множеством самых разнообразных неприятностей. Взвесив все немногочисленные "за" и целую тонну "против", я решил бросать. Ибо зло.

Попытка номер раз. "Ворошиловский стрелок"

Как бросить курить

Автор: admin

20.05.2012 19:10 -

Меньше сигарет - меньше проблем. Вроде бы резонно. Прекращаем покупать сигареты, в кармане болтается дежурная зажигалка "на всякий случай". Всё замечательно.

Но курить охота.

Но сигареты покупать нельзя. Ибо вред, ибо зло ибо за...мучало.

Но курить охота.

После вторых суток такого "не курения" тихо ненавидишь всех курильщиков. На улице - смоят, в кабаках и клубах - не продохнуть, на работе - пепельницы ломаются от окурков. Последней каплей становится школьный товарищ, случайно встреченный на улице и остановленный вами с целью поболтать. Он невозмутимо достаёт пачку, и, между слов, закуривает. Что-то говорит, затягиваясь и выдыхая облака дыма. Потом замечает нездоровый блеск ваших глаз, сфокусировавшихся на тлеющем кончике сигареты, после чего из пачки извлекается ещё одна сигаретина...

После этого, даже если следовать своему запрету на покупку сигарет, курить меньше не получится. Здесь - товарищ, там - коллега, на улице - почтенный дядечка вкусно попыхивающий "парламентом", на дружеских посиделках - почти все курят, словом, фраза "Сигаретки нет?" становится дежурной.

Попытка номер два. "Сила воли"

Замучавшись "расстреливать" каждого встречного-поперченого, и вполне осознав крах первой попытки, снова покупаем сигареты. Курим ещё больше, утром горлу ещё хуже, а уж после взгляда на зелёное лицо в зеркале (неважно, что не столько от сигарет, сколько потому что утро понедельника) со словами "да что же это такое" хватаем почти целую пачку и спускаем в унитаз, туда же отправляется зажигалка. После чего "новая здоровая жизнь" щедро обмывается "очень полезным йогуртом" или "супер-здоровым соком".

Однако, понедельник.

На работе (на учёбе) неожиданно случается аврал (контрольная, сессия, диплом). До вас докапываются все, кто только может, по телефону докапываются те, кто не может, список дел на понедельник в ежедневнике не уписывается даже в поле, рассчитанное на неделю, любимый компьютер вежливо посылает вас "учить албанский" и наотрез отказывается работать, в дверь ломаются жаждущие вашей крови клиенты из разряда клинических идиотов или любая другая живность, способная испортить одним своим появлением весь день на неделю вперёд...

Очень скоро появляется острое желание сказать коронную фразу "Ну что ж такое, ведь были же люди как люди и вдруг все стали - кретины!" и выброситься из окна. Но инстинкт самосохранения силён как никогда, посему, хватаем первую попавшуюся пачку сигарет и эвакуируемся через чёрный ход...

Курим во двореке.

Солнышко.

Птички поют.

Нирвана и тихое медитативное "омммм", сопровождающееся облаком дыма.

Попытка номер 3."Народные средства, мистика и самовнушение"

Совершенно очевидно, что мир таков, каким мы его видим. Если хотим верить, что тихое шебуршение за стенкой - это домовая спать устраивается, то так оно и будет. Хотим верить, что там прячется зелёный шебуршунчик? Легко. Хотим думать, что всё дело в недавнем ремонте, жаркой погоде и рассыхании новых дверных косяков? Сколько угодно.

Поэтому измыслить свой собственный способ бросить раз и навсегда - довольно легко. Тяжело убедить себя в том, что это подействует. Но это решаемо. Уже опробованных вариантов - тысячи. Дыхательная гимнастика, никотиновый пластырь, специальные обряды отвращения от курения (можно самому придумать).

Но идти проторенной дорогой даже в таком деле - неинтересно, лучше придумать что-то своё, свой собственный способ и почувствовать себя первопроходцем. Ещё один плюс: если есть зерно честолубия, то осуществив свой план, потом курить будет просто неудобно, ведь это означает крах вашей собственной, личной теории.

Я, например, взял пачку сигарет, выкурил из неё несколько штук, а потом маркером написал на пачке "Курение". Пачку оставил на видном месте и, отойдя подальше, принялся наблюдать. Не прошло и часа, как пачку подрезал почтенного вида дядечка, похихикал над надписью, и, закурив, положил пачку в карман. Дело сделано, моя привычка перекечевала в карман к дядечке.

Ещё один действенный способ - всегда носить с собой пачку, в которой есть сигареты (это способ для людей с юмором), но открыв пачку, первым делом видишь надпись - "Ты же бросил курить! Ты... (дальше матом)!!! Положи на место и не трогай!". Вариантов - куча.

Самое главное, перед началом процесса избавления от курения, определиться, что это вам действительно надо, а не для галочки в личном деле, а дальше - дело техники.

Автор - **Юрий Попов**

[Источник](#)