Автор: admin
22.06.2011 14:27 - Обновлено 29.10.2014 10:01

Как бросить курить, избавившись от информационных паразитов?

Курящим, но хотящим бросить сие гнусное занятие посвящается.

Хотите бросить курить? Много раз пытались, но не получалось? Пожалуй, мне знаком этот случай из собственного опыта. Все дело в том, что курящий в прошлом человек имеет в своем мозге ассоциации, которых некурящий человек не имеет, и, как следствие, мыслит по-другому и является другой личностью, которая принимает несколько иные решения.

Рассмотрим дядю Васю, который начал курить в 14 лет, когда ребята из соседнего дома однажды предложили ему затянуться, чтобы выглядеть крутым, потому что только крутые могут курить и при этом не давиться от табачного дыма. С тех пор мысль «Я – крутой» так завладела сознанием Васи, что он и думать забыл, что значит не быть крутым. Он не мог допустить не быть крутым хотя бы день. А когда он не был крутым, он очень мучился оттого, что сегодня он не крутой. Но он знал 100% рецепт, как стать крутым. И вот уже 20 лет Вася крутой каждый день.

Рассмотрим тетю Лену, которой еще в школе на перемене предложили затянуться одноклассницы, которые уже давно курили и получали ту дозу необходимого общения, которую так необходимо получать от подружек, чтобы удовлетворить того демона, который живет в некоторых человеческих особях женского пола, заставляя этих особей общаться как можно больше. Имя тому демону – интуиция. Он беспощаден. А другие одноклассницы, которые не курили, не общались с девочкой Леной, потому что они вообще мало с кем общались. Лена чувствовала себя такой одинокой и несчастной без общения, что не могла себя представить в одиночестве. Но она знала 100% рецепт получения общения на переменах.

У Васи и Лены выработалась совершенно определенная сенсомоторная схема удовлетворения своих потребностей, не требующая видимых затрат энергии. И никто не может упрекнуть ни Васю, ни Лену в том, что они выбрали неоптимальный путь удовлетворения своих потребностей. Это путь действительно очень легок. Вася затянулся – Вася крутой. Лена затянулась – Лена пообщалась. Всего-то и надо, что затянуться. Оба выбрали правильный, по их мнению, путь и перед своей совестью оправданы за инициирование необратимых изменений, вызванных целым букетом

токсичных соединений, входящих в табачный дым. Однако здесь есть нюанс, а заключается он в том, что пагубное воздействие этих токсичных соединений может быть сильно ослаблено при определенном питании. Но вероятность возникновения опухолеподобных образований свести к нулю нельзя. Однако по теории вероятности может случиться так, что всю жизнь куришь, а раком не заболеешь. Весь вопрос заключается в том, чтобы определить цену риска и сопоставить ее с ценой выигрыша, если таковой существует, измененной вероятностью достижения.

У этих личностей в головном мозге существуют программы удовлетворения своих потребностей, которых не может быть в мозге человека, который никогда не пробовал курить.

Суть моего способа бросить курить – изменить некоторые программы удовлетворения своих потребностей. Или, если хотите, перепрограммировать себя. Не нужно бояться программирования, вы занимаетесь этим постоянно, кто-то больше, кто-то меньше, но все это умеют делать на подсознательном уровне.

Основу мозговых структур составляют ассоциации. Любая осознаваемая сущность определяется ассоциациями с другими ассоциациями. Сенсомоторная схема – тоже совокупность ассоциаций. Если нужно избавиться от определенного поведения, вам нужно всего лишь разорвать нужные ассоциации в соответствующей сенсомоторной схеме.

Но все не так просто. Оказывается, разорвать ассоциацию невозможно, не отрезав соответствующего куска мозга, в котором содержится эта ассоциация, или не убив нейроны, участвующие в ассоциации. Да и при таком способе это наверняка не получится из-за многократного дублирования ассоциаций в головном мозге человека. Многократное дублирование необходимо для параллельных вычислений в мозге – распознавание речи, распознавание зрительных образов, генерация речи, арифметический счет и других вычислений. Чем сильнее дублирована ассоциация, тем большему числу подсистем мозга она может быть одновременно предоставлена для вычислений.

Но если ассоциацию нельзя разорвать, что же делать? Нужно сделать так, чтобы ассоциации, давайте называть их паразитными, не участвовали в формировании поведения либо их вклад был бы незначительным для изменения поведения. То есть,

грубо говоря, нужно сделать так, чтобы паразитные ассоциации влияли на систему принятия решений как можно меньше. Это достигается тем, что другие, полезные, ассоциации оказывают куда как большее воздействие, чем паразитные. Итак, давайте создавать полезные ассоциации, которые сведут на нет паразитные ассоциации!

Схема: «Я хочу курить» – «Я пойду в магазин» – «Я куплю сигареты» – «Я курю». Неважно, что лежит между «Я хочу курить» и «Я курю». Важно то, что такая ассоциация существует у каждого курильщика. Хотеть курить он может по различным причинам, но оно неизбежно приводит к завершению цикла «Я хочу курить» и «Я курю». Связь паразитная и от нее нужно избавиться. Нужно не хотеть курить. А чтобы не хотеть курить, нужно хотеть что-то другое, выбранное из благих для своего организма побуждений, в тех ситуациях, в которых вы обычно хотите курить.

1) Запишите те условия, при которых вы обычно курите. Да-да, включайте память и начинайте уже писать… обычно после обеда и в дружной компании, а также по пути из дома на работу, с работы из дома, а еще когда позвонил по телефону, а еще после ужина, а еще когда нечего делать, а еще, а еще… список получится очень длинным, если вы проявите терпение. Те, кто имеет хорошую врожденную способность к запоминанию может запоминать условия… но лучше все-таки записывать. Наберите 100 условий, при которых курите. Не получается 100 – не отчаивайтесь, завтра еще вспомните – подпрограмма сбора условий курения уже внедрена в подсознание. Попробуйте их отсортировать в порядке, обратном числу выкуренных сигарет при соответствующем условии. Ювелирная точность здесь не важна. Попытайтесь хотя бы выделить одно главное условие и поставить его первым в списке.

2) Закончили список? Поздравляю, теперь вы видите своего врага в лицо! Это ваши паразитные ассоциации, которые нужно свести на нет. Постарайтесь как следует запомнить этот список условий, начиная с первого пункта – он самый важный.

3) Берем сто листов чистой бумаги, ну или тетрадку, и на каждом листе пишем, что можно делать в ситуациях, которые выписаны и отсортированы на первом этапе. К примеру, после обеда я мог бы: 30 раз подпрыгнуть; 100 раз сжать кулаки, позвонить маме, позвонить любимому человеку; выйти на улицу и, глубоко затянувшись свежим воздухом, понять, что легкие уже не могут без боли вмещать столько воздуха, сколько раньше. А в дружной компании: я мог бы вспоминать те анекдоты, которые я прочитал на днях, а затем их рассказывать; объяснить друзьям, что курение меня убивает, а я продолжаю курить… и на полном серьезе попросить своих друзей не угощать меня сигаретами; вспоминать тех друзей, которых я потерял, перестав общаться со многими

некурящими людьми. По пути из дома на работу я буду вспоминать, что я делал на работе вчера; что я буду делать там сегодня; и как я жил раньше, когда вместо того, чтобы анализировать и планировать свою работу, я самозабвенно предавался подавлению рефлексов предупреждения организма о возможной токсической атаке извне. Надеюсь, идея того, что нужно написать на 100 листах, понятна. Наступает этап творчества, вы прямо сейчас начинаете делать из себя другого человека. Человека, который не курит.

4) Исполнять в записанных ситуациях записанные возможные действия.

Успехов!

Автор - Михаил Михалев
Источник