

18+

Святослав Каргинов

РОМАН **С** СИГАРЕТОЙ

Нам было хорошо вместе, но пришло время расстаться... Довольно, я все отдал тебе, прощай...



Святослав Каргинов

Роман с сигаретой

«Издательские решения»

Каргинов С.

Роман с сигаретой / С. Каргинов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900594-6

Сигарета — наш друг. Курение — наш способ общения с ним. А кто обещал, что все друзья будут хорошими? Отношение с сигаретой одновременно губительны и приятны. Мнимое удовольствие, анестезируя нашу бдительность, заставляет нас снова и снова прикуривать одну из двадцати сестер. Начать курить однажды стало нашим решением. Бросить или нет — это тоже наш выбор. Я предлагаю вам план для размышления над этим.

ISBN 978-5-44-900594-6

© Каргинов С.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
История начала курения	8
Сила воли – это база	11
Что крадет сигарета	15
Мнимые ощущения	18
Обряды	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Роман с сигаретой

Святослав Каргинов

© Святослав Каргинов, 2023

ISBN 978-5-4490-0594-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Я начал работать над этой книгой всерьез после того, как мне удалось окончательно бросить курить. За свой десятилетний курительский стаж я неоднократно пытался завязать, но в конце каждой попытки приходил к выводу, что курить мне нравится. У меня не было других дурных склонностей и слабостей. Например, я не увлекался спиртным, и поэтому мне казалось, что я могу себе позволить немного губительного развлечения. После очередного провала я с большим энтузиазмом набрасывался на сигаретные пачки, что еще дальше отбрасывало меня от финиша в борьбе с курением.

Открыв новый, еще пустой электронный документ, я понял, что основной материал для книги был уже собран за эти 10 лет. Не знаю зачем, но я все время анализировал свои ощущения, наблюдал за реакциями людей, разговаривал на эту тему с курильщиками и некурящими. Меня манила сила, способная удерживать в своей власти миллионы людей. Я с упоением собирал информацию о силе, которая имеет непривлекательную форму, вкус и запах, которая, с одной стороны, гонима обществом, а с другой – почитаема его же участниками. Сила, заставляющая своего раба вкушать ее плоды, несмотря на тяжелые последствия. Что-то загадочное было и остается в ней. Удивительно, но ни один раб этой силы не хочет, чтобы его ребенок познал ее. Отец не учит курению сына, а, наоборот, всячески предостерегает его от этого пристрастия, но запретный плод всегда остается слаще остальных. Так нам кажется.

Для рождения книги оставалось лишь соединить воедино все компоненты. Собрать, промыть и очистить информацию, приправить собственным опытом курильщика, хорошенько вспомнить и мелко нашинковать ощущения, полученные за десять лет, перемешать с попытками отказа от курения, проанализировать все на медленном огне и подать в готовом состоянии потребителю откалиброванный комплексный метод борьбы с одной из самых романтических, легких и коварных привычек человека.

Работу над книгой я начал с обзора популярнейших информационных источников, написанных когда-либо на эту тему. Оказалось, что признанным лидером в этом деле является Аллен Карр – англичанин, написавший книгу «Легкий способ бросить курить». Вокруг его произведения сформировалась аура бестселлера, поэтому я нарочно не стал читать его книгу сразу, а оставил на потом, чтобы после написания своей сравнить получившийся результат. Больше всего я не хотел повторяться, хотел максимально обойти клише и штампы, сделав работу живой и интересной.

Его книга была впервые издана в 1985 году. За это время, вероятно, она много кому помогла, по крайней мере, так комментирует свои результаты автор. Это же подтверждают многочисленные отзывы, которые мне приходилось встречать. Автор делает акцент на том, что бросить курить очень легко и просто. Достаточно поменять свое отношение к сигаретам. Такой незамысловатый настрой может показаться приемлемым некурящему. Но я курил, пробовал бросать и не понаслышке знал, насколько липуча табачная паутина. Не успел освободить от нее одну часть себя, как другая тут же увязала в ней вновь.

Отказ от курения мне не показался легкой забавой, но я и не назову это труднейшим событием, которое может предстоять среднестатистическому человеку. Бросить возможно, это доказывали многие. Уверен, в числе ваших знакомых найдутся такие личности. Найдутся и те, кто уже в который раз безрезультатно борется с никотином. Метод Карра существует больше двадцати лет, однако мне не нужно было сильно оглядываться по сторонам, чтобы понять, что тема все еще актуальна, а множество вопросов все еще остаются открытыми.

Курил я сам, курил многие мои знакомые. Процент курящего населения все еще был слишком велик и даже прирастал с каждым годом, что означало явную недосказанность. На деле каждый курильщик сталкивался с тем, что бросить достаточно сложно. Тяжело поме-

нять отношение к тому, что нам не только нравится, но еще и атакует наш организм физико-химической зависимостью. Никотин – наркотик, а курильщик – наркоман. Отличие от запрещенных видов наркотических средств состоит лишь в более легкой форме. Но в этом и таится его коварство. Попасты в зависимость от никотина просто, а избавиться от тяги так же сложно, как и от других пристрастий.

Предложенный мною метод должен перевернуть внутреннее представление читателя. Я хочу, чтобы он помог тем, кто принял решение бросить, дойти до конца. Помог изменить взгляд на курение тем, кто все еще считает эту привычку романтической, brutальной, необходимой. Хочу, чтобы он стал опорой для тех, кто осознал глубину своего пристрастия и намерен выбираться на свободу.

Книга представлена читателю в виде романа с элементами жанра нон-фикшн. Я считаю, что этот жанровый симбиоз полезен и продуктивен для читателя. Произведение, написанное в таком ключе, одновременно является увлекательным и захватывающим, как детектив или любовная новелла, и в то же время несет в себе четкие информационные заготовки по затрагиваемой теме. Конкретные указания сочетаются с лирическими отступлениями, которые позволяют разгрузить информационный фон читателя и подготовить его к приему новых знаний.

История начала курения

Я начал курить ровно в восемнадцать лет. Это произошло сразу после моего дня рождения в июле. Я не задавался целью не курить до этого возраста, просто курение было за гранью моего интереса. Я абсолютно не обращал на него никакого внимания, хотя курили мой отец, дедушка и многие одноклассники.

Если хорошо припомнить, то формально первый раз можно привязать к шестилетнему возрасту. Тогда мы с моим соседом Колей находили окурки, пытались их поджигать и курить. Оба мы представления не имели о подробностях процесса и поэтому тянули не в себя, а дули от себя. Наверняка у каждого в копилке памяти найдется похожая история. Дело это быстро забросили, так как бесполезная затея нам наскучила. В тот момент мы искренне не поняли, что же взрослые находят приятного в этом процессе.

Вообще, я даже затрудняюсь предположить, куда бы завела меня кривая тропка судьбы, если бы Коля не погиб в восьмилетнем возрасте под колесами автомобиля. Ведь он был полной моей противоположностью. Мы были не делимы как черное и белое. Все гадчайшие поступки мы совершали по его инициативе, а я с удовольствием ему потакал, давая возможность реализоваться темной половине.

Я хорошо помню тот день, он казался необыкновенно долгим. Утром мы собирались идти на канал, участок которого пересекает проезжая часть. Меня не отпустили родители, так как старательно пытались оберегать от сомнительных затей. В обед я уже узнал о том, что Колю сбила насмерть машина на мосту, когда он пытался перебежать дорогу. Далее были убитые горем родители, подготовка похорон, гроб в центре просторного зала Колиного дома. Я простоял над гробом все время, пока его отпевали. Я не плакал. Сейчас я могу объяснить это состояние шоком. Эмоций просто не было, вместо них пустота. Такое ощущение, что в тот момент моя психика еще не была готова к реакции на подобные события, ведь это были первые и самые странные похороны, которые мне пришлось посетить. Первый труп так близко...

Мое внутреннее состояние перешло в режим «овоща». Я не выдавал никаких эмоций, родителей это тревожило. Очень скоро моя впечатлительность дала о себе знать, и ближайшие полгода я испытывал проблемы со сном и галлюцинации.

Судьба Колиной семьи сложилась неудачно. За пару лет до трагедии они похоронили бабушку. Колин отец, уехав на заработки в Москву, пропал без вести. В 1998 году такое случалось часто. Мать Коли продала дом и с дочерью уехала из города. Больше я никогда о них ничего не слышал.

Итак, летом 2006 года после окончания школы мы втроем с друзьями бесцельно прогуливались по парку в родном городе. Мы были убежденными спортсменами – никто из нас не курил. Я четко заполнил фразу Александра, которая стала фундаментальным толчком к последующей завязке событий. Он сказал: «А давайте попробуем что-нибудь новенькое?» Мы не понимали, о чем идет речь, и перебирали различные варианты... Он уточнил: «Курить».

Удивляюсь и сейчас, как мы все легко поддались. Мне множество раз предлагали попробовать другие сверстники, но никогда я не соглашался. На наше недоумение и вопросы Саша ответил, что уже все придумал и у него есть друг по прозвищу Крест, который все устроит. Первой сигаретой, выкуренной мною, стал шоколадный «Капитан Блэк». Мы долго подшучивали над интеллектом Креста, который догадался новичкам притащить на первый раз самые крепкие сигареты, которые тяжелы даже для заядлого курильщика. Хотя, возможно, это была его шутка над нами, но уж очень завуалированная, о которой даже он сам мог не знать.

Многие ключевые моменты в моей памяти отпечатываются как на фотографии. Причем сохраняется все: изображение, вкус, ощущения, запахи. Время будто застывает, и память воспроизводит видеоклип в замедленном режиме с 3D-эффектами и возможностью управления

панорамой изображения. Фактически я переживаю те же ощущения, возвращаясь к ключевым событиям, но подозреваю, что сознание все же раз за разом вносит авторские правки.

Первая затяжка... Веки потяжелели и прикрылись наполовину. Ароматный дым наполнил дыхательную систему, циркулируя изо рта в легкие и обратно. Легкое головокружение сопровождало меня еще пять-десять минут. Да, это была именно та эйфория, которая захватила с первых минут и продлилась около десяти лет.

Не прошло и секунды с момента первой затяжки, как тело отреагировало, отторгая новое вещество. Кашель, слезы, першение в горле. Из-за крепости этой марки сигарет не удавалось сделать даже полной затяжки. На половине вдоха спазм в горле становился невыносимым и срывался в кашель. Думаю, каждому, кто сейчас это читает, знакомы подобные ощущения, потому что, по результатам моих наблюдений и опросов, первое ощущение всех курильщиков похоже между собой.

Если описать эти ощущения адекватному человеку, ему и в голову не придет, что испытывавший все это может осознанно повторять мучение вновь и вновь, пока они не превратятся в субъективно приятные чувства. Продолжать попытки, начинающие курить подбадривают себя знанием о том, что после нескольких мучительных, насильно выкуренных сигарет наступит период привыкания. Вера в это заставляет их перебарывать неприятные последствия и повторять попытки.

После первых вдохов табачного дыма организм, благодаря базовым защитным рефлексам, всеми силами пытается предостеречь хозяина, повернувшего на неудачную тропу. Мозг слышит и обрабатывает сигналы, но осознанно принимает решение идти дальше, ведь впереди, по заверениям многих прошедших через это, ждет чаша, наполненная наслаждениями.

Первую затяжку можно сравнить с поеданием песка. И то и другое вызывает моментальную ответную реакцию защитных механизмов организма. Разница в том, что у поедания песка нет социально-информационной составляющей. Мы никогда не видели, что кто-то ест песок и получает от этого удовольствие, никто так не снимает стресс. То есть без мощного рекламного фона у сигареты практически нет шанса взять вас на крючок зависимости с первого раза. Нет ни одного курильщика, которому бы понравилось курение с первого раза.

Остаток лета мы каждый вечер выходили на прогулку в парк, предварительно купив несколько сигарет поштучно. В то время это можно было сделать почти в любом магазине. Даже бабушки, продававшие семечки на улице, устанавливали грабительскую наценку и без подсечек совести продавали сигареты несовершеннолетним. Первые полгода мы курили только ароматизированные сигареты, презирая вкус обыкновенных. Прятались по кустам, выкуривая на троих одного вишневого или шоколадного «капитана» чуть ли не облизывая фильтр, отправлялись на дальнейшие бесцельные шатания, испытывая никотиновое опьянение.

Наше новое увлечение прогрессировало от одной трети сигареты за вечер на выходных до одной пачки в день спустя семь лет. Оно прошло со мной путь от первых дней в колледже и до выхода на работу. Затем 365 армейских дней. В горькие и радостные минуты, во время работы и безделья – оно всегда было рядом, создавая для меня мнимый образ отдушины, которая якобы мне необходима.

Привычка начала с легкого прикосновения и закончила полным захватом внешних и внутренних состояний. Поработила меня. Заставил мыслить в угоду ей. Оборонять ее от напастей извне. Подобно паразиту, который кажется неотделимым, заставляла играть по ее правилам, анестезируя мозг ощущением своей нужности и безобидности.

На пути к полному очищению и освобождению меня еще ждали пробы и ошибки, неокрепшая сила воли и, что самое главное, отсутствие четко аргументированной цели. Без определенной цели невозможно было бросить курить.

У каждого курильщика есть своя история. Кто-то закурил, так же как я, из любопытства, кто-то не смог противостоять соблазну, который предлагала «взрослая» жизнь и члены новой

компании. Другие закурили от скуки в поиске новых ощущений. Иным просто не хотелось отставать от привычек компании. Хоть у всех и был старт из разных мест, тропки привели нас на одну и ту же широкую магистраль – хайвей, по которому участников движения несет к обрыву. Как и на автострадах, на пути курильщика встречаются «съезды», которыми можно воспользоваться, чтобы бросить эту привычку. Эти ответвления от магистрали выражаются в виде периодического желания у всех курильщиков бросить табак. Причем оно появляется независимо от вашего стажа и того, думаете ли вы об этом. У одних это желание вырастает в попытку бросить, к другим оно приходит в виде мысли, которая бесследно пропадает, едва появившись.

Пропаганда о вреде курения, выраженная в разных формах: советы родственников, социальная реклама, антитабачные программы и прочее, является своего рода указателями, дающими возможность свернуть в правильном направлении. Как и на реальной трассе, времени для раздумий немного, решение о «съезде» должно приниматься оперативно, иначе зазевавшийся рискует пропустить поворот. Но и одного решения о смене направления недостаточно. Оно должно перерасти в реальные действия.

Я ассоциирую сигарету с женственным чувственным началом. Она подобна искусительнице, способной легко подчинить себе того, кто хоть на минуту задержал на ней взгляд. Ее не волнует ваш возраст, социальный статус и количество денег на вашем счете. Все, что ей нужно от вас, это покорность. Ее раб будет сполна вознагражден ничем не стоящими фантиками в виде мнимых удовольствий, вокруг которых она же и создаст ореол вождения. А если вы вдруг решите прозреть и вырваться из ее лап, то осознаёте, что это не так просто. Капкан легко захлопывается даже от незначительного прикосновения и с большим трудом поддается открытию.

В один из дней, который, как и прошлый, был набит выкуренными сигаретами, приходит разочарование, порожденное мыслью «Зачем я вообще начал курить?». В начале пути мы не остановились на секунду и не осмотрелись вокруг. Почему нас окружает общество, которое твердит, что хочет бросить, но все равно лицемерно продолжает курить. Это же верный признак того, что здесь что-то не так. Вместо того чтобы разобраться, в чем же подвох, мы начинаем курить, легкомысленно полагая, что уж нам-то удастся это контролировать.

Сила воли – это база

В минуты, когда мне необходимо волевое усилие для чего-либо, я часто вспоминаю детство. В раннем возрасте отец привил мне понятие силы воли. Он объяснил мне, что это, как это можно применять, как развивать и какие результаты владение этим может принести.

В середине девяностых на книжных полках было полно литературы об экстрасенсорике. Яркие обложки заманчиво предлагали овладеть тайными знаниями и магией, для того чтобы свергать врагов и привлекать мужей, читать мысли и испепелять взглядом, передвигать предметы на расстоянии, гадать и видеть будущее. В большинстве своем это был полный «шлак», направленный на высокие продажи в свежей нише для неискушенного постсоветского читателя. Подкреплялось это все вакханалией на телевидении. Страна просто ушла в освоение потустороннего мира.

Кашпировский, Копперфильд, Глоба – все утверждали, что чудо возможно. Спустя 10—15 лет люди осознали, что их герои не сильно отличались от фокусников в цирке или искусных менеджеров по продажам, которые просто ловко впаривали свой товар и зарабатывали миллионы на миллионах. Неискушенный потребитель пал от властных, хорошо отработанных маркетинговых приемов, просочившихся с запада.

Но был один важный момент. Одна закономерность, которая прослеживалась через все виды практик, обрядов, способов, кроме тех, конечно, которые обещали моментальный результат. Все школы и таинства базировались на понятии силы воли как некоей основе, которая служила надежной опорой для всего сверхъестественного.

Воля – это внутренняя человеческая сила, которая не выражена физически и не задействует мускулатуру тела. Она позволяет заставлять или убеждать себя делать то, что нужно, а не то, что хочется. Как и группы мышц, она поддается тренировке. Причем тренировки силы воли схожи по смыслу с тренингом обычных мышц человека. Словно рвущийся от усилий бицепс, воля натягивается при напряжении и испытывает стресс, затем восстанавливается от нагрузки, даже неудачной, становясь сильнее с каждым разом.

После каждого испытания организм понимает, что необходим больший запас прочности, и производит его. Это приводит к тому, что каждое последующее волевое усилие дается легче, чем предыдущее. Регресс так же возможен. Если долгое время баловать себя лишь удовольствиями, вскоре вы почувствуете, что становится сложнее предпринимать усилие против желания. Воля слабеет, как и мышцы, утрачивающие свою силу без постоянных периодических нагрузок.

Этот навык можно развивать как искусственно, вводя себя сознательно в состояние необходимости, так и в ходе преодоления ежедневных трудностей. Подобно развитию мускулатуры, которую качает грузчик, выполняя ежедневную физическую работу, развивается сила воли тех, кто находится в тяжелых жизненных условиях. Тех, кто борется каждый день за существование и утоление базовых потребностей. Каждая новая проблема, каждое падение ставит на ноги крепче, чем предыдущее.

Если ваша жизнь относительно спокойна, то развивать силу воли можно, ставя перед собой амбициозные, но при этом достижимые задачи, которые требуют интервальных повторений одного и того же действия. Например, изучение иностранного языка должно сопровождаться ежедневными упорными тренировками. Работа по изменению черты характера так же заставляет систематически действовать до достижения поставленной цели.

Наверняка вы слышали отзывы окружающих о ком-либо: «Он обладает сильным характером», «У него есть стальной стержень». Так говорят о людях, которые обладают твердостью, заработанной тяжелой судьбой. Испытания, выпавшие на их душу, стали для них тренажером, развившим их духовную мускулатуру. Удовольствия не делают нас сильнее. Хотя мы стре-

мимся чаще всего именно к получению удовольствий, на самом деле они разрушают нас, а трудности закаляют.

Я, из всего предложенного отцом многообразия эзотерической литературы, увлекся темой гипноза. В своих детских мечтах грезил о ловкой манипуляции людьми и получении всех богатств мира усилием взгляда. И дело не в том, насколько в действительности мне был нужен этот результат, а в том, что у меня появлялась четкая цель. Неосознанно я ставил перед собой конкретную задачу, закреплял ее в сознании и начинал идти к ней. Тот внутренний пожар, который идее удалось запалить во мне, давал дополнительные силы, упорство, усидчивость.

По инструкциям книги было необходимо совершать ежедневную сорокаминутную гимнастику два раза в день на протяжении шести месяцев, отражать результаты, вести календари и планы занятий, чередовать упражнения. Сидеть по пятнадцать минут и фокусировать взгляд на черной точке, нарисованной на белом листе. Не знаю, что бы из этого получилось, если бы мне хватило сил дойти до конца. Ждал бы меня успех или разочарование – не знаю. Но усилия, которые я потратил на это, окупились в ином виде.

Соблюдая на протяжении долгого времени все правила и требования подготовительных упражнений, неосознанно я развил силу воли, которая в свою очередь позволила лучше контролировать собственные действия, желания и поступки. Я с легкостью смог склонить себя к действиям, которые мне были не интересны, но необходимы для чего-либо. Дыхательные упражнения, которые я выполнял на протяжении полугода, позволили мне задерживать дыхание на три минуты. Как я потом узнал, это были упражнения из йоги, из раздела «Пранаяма», их действенность я испытал на практике.

Инвестиции в волю приносят хорошие дивиденды. Причем полученный моментальный результат от чего-либо невозможно забрать с собой по жизни, а вот развитая воля становится крепкой основой при принятии решений, управлении собой и собственной жизнью. Воля позволяет идти до конца. Не сворачивать с пути, не поддаваться предательским сомнениям, которые так часто не дают завершить начатое, чтобы понять, ошибся ты или был прав. Если ты просто бросил, то больше никогда не узнаешь, правильной ли дорогой ты шел.

Сейчас, как и в детстве, в моменты, когда чувствую угасание воли, когда лень начинает преобладать, я начинаю нарочно делать то, что не хочется. В хорошем смысле, конечно. Делаю в первую очередь сложную работу, которую так и хочется отложить на потом. Каждый такой доведенный до конца поступок становится насечкой на толстом стволе дерева вашего духа. Завершенное, ранее принятое на себя обстоятельство пополняет копилку волевых поступков. И плюсом этой копилки является то, что чем большей в ней накоплений, тем легче каждый раз отрывать от себя новый вклад для ее пополнения.

Воля крепнет от усилия к усилию. Начни с малого, долго не обдумывая, просто возьми и сделай. Начни прямо с утра, и к обеду тебя будет распирает от энергии. Этот закон работает вопреки законам физики, в которых энергия имеет конечный запас: когда каждая потраченная единица должна быть восстановлена за счет энергоисточника. С волей дело обстоит иначе. Каждое успешное ее применение пополняет ее же запас. Она не нуждается в экономии и запасании для какого-нибудь специального случая. Применяя ее повсеместно, ты становишься всегда готовым к решающему моменту, когда от тебя потребуется все, на что ты способен.

Воля позволяет подниматься вопреки всему. Летящему в образную пропасть она дает луч света, за который можно удержаться и выстоять. Переждать бурю. Она насыщает наш характер внутренней силой, которая способна влиять и на окружающих. На инстинктивном уровне волевые усилия улавливаются другими людьми. Это и объясняет результат от действий, который соответствует вашему настрою.

Закаленная сила воли впоследствии сыграла решающую роль в отказе от курения. Отказ стал моим выбором, принятым решением. Я не заключал компромиссных сделок с разумом о сроке воздержания от этой привычки. Просто решил, что теперь мне это не нужно. Звучит

это, конечно, легко и приятно, но на самом деле не все так просто, ведь отказ был не первый, а примерно седьмой по счету. То есть я бросал курить семь раз. Если это количество разделить на весь курительский стаж, то выйдет примерно по одной попытке в год.

Воля – удивительное качество человека. Она крепнет в минуты усилия личности над собой и слабеет при исполнении собственных прихотей. Если вы идете на поводу у каждого своего желания, то очень быстро приходите к истощению собственной воли. На смену удовлетворенным прихотям приходят новые, модернизированные, иногда более уродливые. Путь по поиску и отработке прихотей является бесконечным и разрушительным.

В студенческие годы я жил на квартире с хозяйкой. В крохотной двушке ютились мать, дочь и внучка. Они были вынуждены сдавать одну из двух комнат внаем за символическую плату, чтобы хоть как-то сводить концы с концами. На достойную плату они не могли претендовать из-за ужасных условий проживания, которые предлагали.

Нашу шумную компанию, состоящую все из тех же трех друзей, выгнали из нанимаемой нами квартиры, и после этого нам пришлось разделиться. Я несильно расстроился перспективе жить в одиночестве, так как постоянные гулянки и вечеринки отвлекали меня от учебы, затрудняли развитие. Так я и стал жильцом у хозяйки двушки (назовем ее тетя Шарлотта) всего за 700 рублей в месяц. Это была более чем скромная компенсация за временное лишение этой семьи таких драгоценных для них квадратных метров.

Моя комната была мала, тесна, захламлена и чересчур меблирована. Входная дверь упиралась в кровать и открывалась лишь процентов на шестьдесят. Свободного места была так мало, что мне при росте метр семьдесят не удавалось выбрать место, чтобы лечь и отжаться от пола. Пространство пожирал старый шкаф и громоздкая кровать, стены сплошь завешены книжными полками.

Семья Шарлотты была очень бедна. Мужа у нее не было. Дочь постигла та же участь матери-одиночки. Внучка ходила во второй класс. Следов проживания мужчин здесь не находилось. В их семье процветало женское творческое начало. Вокруг был ужасный беспорядок. Поражал не сам бардак, а огромное количество книг, многие из которых были посвящены мотивации, успеху, богатству. Подозреваю, что большая их часть из была прочитана жильцами, потому что в квартире я наткался на исписанные и повешенные листы с «миссией» или «личным планом развития» домочадцев, что говорило о выполнении заданий, характерных для мотивационно-вдохновляющей литературы.

В то же время, судя по обстановке, они так и не принесли пользы этим людям, как не приносят пользы книги и знания, полученные людьми, но так и не примененные на практике из-за сомнений. Сомнений из серии «а получится ли?».

Ведь до того как ты начал, тебя терзают сомнения. В этот момент все и решается. Нет, не позже – именно сейчас. Все решит то, что ты сделаешь дальше: откажешься продолжать и пробовать или рискнешь. Рискнешь развеять свои страхи и сомнения или просто не сдвинешься с места. А может, повернешь назад? Скроешься в панцире? Построишь забор по периметру своей зоны комфорта?

Посмотри вокруг, ты же в ней еле стоишь. В ней едва хватает места тебе и твоим близким. Ты действительно считаешь, что этого достаточно? Уверен, что пришло время окапываться? Чтобы закрепиться, нужно сначала отвоевать, забрать кусок пространства под солнцем.

Но есть и хорошая новость. Если ты решишь рискнуть и расширить зону комфорта, то ты удивишь себя и свои сомнения, которые терзали тебя несколько минут назад. Ты перешел от выбора к действиям, и это тут же начало приносить пользу. Ты сразу осознал всю ничтожность тех колебаний и в то же время их губительную силу.

Этим женщинам хватало знаний, но не хватало решимости начать систематически действовать, чтобы изменить образ своей жизни к лучшему. Они прочитали массу книг, даже

выполнили некоторые указания из них, но их воля была слаба, вялость не давала им возможности действовать дальше.

Можно сколько угодно собирать информацию о вреде курения, выслушивать претензии близких или общества, размышлять об этом, но так и не принять решения. Неиспользованные знания остаются бесполезными, когда из тела, которое их переносило, уходит жизнь. Поэтому, пока есть время, необходимо действовать. Делать и не бояться ошибаться. Ведь ошибаются все, кто идет вперед и делает что-то новое. Лучше попробовать и споткнуться, чем не решиться на шаг, так и не узнав, куда бы он мог привести.

Попробовав бросить курить, ты ничем не рискуешь. В худшем случае ты останешься при своей привычке, в лучшем – обретешь свободу от никотиновой зависимости, бесполезность которой можно осознать, лишь избавившись от нее. Итогом станет решение. Выбор дальнейшего плана действий. Можно, конечно, оставить все как есть и предоставить возможность судьбе дописывать сценарий, но не лучше ли взять ответственность за собственные решения под контроль. Опереться на силу воли, которая и была создана для таких моментов. Для времени, когда требуется терпеть.

Что крадет сигарета

Вы наверняка много слышали и читали о вреде курения для человеческого организма, об ухудшении экологии, о деградации личности, о психологической зависимости, поэтому я не хочу повторять всех банальностей. Подобную информации часто встречал и я. Безразлично прочтя, курил дальше.

В этой главе я составил «топ» потерь, связанных с курением. Он будет отличаться от знакомых вам классификаций и по содержанию, и по иерархии. В него вошли убытки, которые несет реальный курильщик, ваш брат по пристрастию. Собственные переживания позволили снабдить список душой, отголоски которой каждый из вас сможет сопоставить со своими ощущениями.

Мне часто приходилось слышать рассуждения о вреде табака, но в тот момент, когда докладчик сообщал о своей кардинальной позиции по отношению к нему и о том, что он никогда не пробовал курить и уж точно никогда даже не попытается, возможный интерес пропал бесследно. Что может рассказать нам о нас некурящий? Как речь такого оратора может мотивировать нас к отказу от курения? Он не был с нами, он не шупал это, не вдыхал дым, он не наш брат. Это все равно, что начитанному девственнику пытаться учить девушек легкого поведения грамотности половых сношений. Никакой глубины от такой лекции ждать не приходится, только формализм. Начнем.

1. Я не зря начал список потерь от курения именно со времени. Ведь время – это самый ценный ресурс. Им в одинаковой степени богат и бедняк, и олигарх. Его у нас поровну. Хотя кажется, что это не так. *Время.*

Объясняется это тем, что человеку присуще не хранить то, что у него имеется в изобилии и всегда под рукой. Время всегда под рукой и его сложно измерить, чтобы понять, насколько велики потери. Несмотря на то, что единицы измерения времени давно известны – это часы, минуты, секунды, дни и так далее, – мы не сожалеем о потере его в настоящем. Лишь оглядываясь назад, можно измерить потраченное время, сопоставив его с той недополученной пользой, которую можно было из него извлечь.

Я совершал ту же ошибку. Пытаясь отказаться от курения, я забывал про время. Хотя начинать мотивационное внушение для себя следовало именно с него. Лишь перед последней, итоговой попыткой, которая привела меня к победе над курением, я размышлял о потраченном на эту привычку времени.

Считать время я начал, потому что не успевал на работе выполнять поставленные задачи в нормированный восьмичасовой рабочий день. Это неудивительно, ведь я работал в энергичной организации с бешеным ритмом. Задержки после работы и выходы за нормы по часам были обычным делом. Наша компания динамично развивалась и требовала от сотрудника полной отдачи. Руководство разрабатывало специальные временные карты процессов, которые в теории должны были помогать сотрудникам делать больше за отведенное рабочее время, но на практике желаемого эффекта это не приносило.

А знаете, почему никто ничего не успевал и не укладывался в эти нормативы? Сотрудники занимались абы чем и тратили свое время понапрасну. Оно словно песок высыпалось из мелких отверстий их рабочего дня. При этом временные интервалы по процессам составлялись как для роботов, без поправки на человеческие потребности, к которым относятся, например, естественные нужды, потеря концентрации, влияние апатии, наличие депрессии и т. д. На финиш этой гонки за временем человек всегда приходил последним, потому что способность к самоорганизации – это приобретенный навык, который требует принудительного развития.

В моем случае задерживаться на работе было никак нельзя. У меня недавно родились дочка-близняшки. Я старался побольше времени проводить с ними, помогая жене. Как и большинство, я не укладывался в свои восемь часов. Нужно было чем-то пожертвовать. Решил замерить время, затрачиваемое на перекуры, и чуть не упал в обморок от результата. В течение рабочего дня я курил до десяти раз, каждый заход занимал пять-десять минут. Итог: один час ежедневно, пять часов в неделю, двадцать часов в месяц! Я сначала не поверил и перепроверил расчеты. За неделю я прокуривал по времени практически целый рабочий день.

Это стало ключом! Я не готов был отдавать столько времени простаиванию в курилке с коллегами. Исключив перекуры из своего расписания, я высвободил необходимый временной ресурс, которого хватило для закрытия дневных рабочих потребностей.

2. О влиянии процесса курения на мозг я впервые задумался, еще будучи студентом. В то время я начал замечать связь мозговой активности и перекуров. Проводил опыты, размышлял о результатах и пришел к выводу, что разум деградирует под воздействием этого эйфоретика. *Интеллект.*

В первые десять-пятнадцать минут мозг расслаблялся, концентрация терялась. Я выходил для доклада перед аудиторией, вроде бы зная, о чем буду говорить, но слова упорно не хотели складываться в разумной последовательности, образуя органичные предложения. Я стал воздерживаться от курения перед важными выступлениями, собеседованиями и тестированиями.

3. Курительный процесс затрагивает абсолютно все узлы человеческого организма. Никотин вызывает искусственное возбуждение нервной системы, и в результате спазма сосудов в мозг поступает меньше крови и, соответственно, кислорода. *Здоровье.*

Вредные вещества в табачном дыме вызывают раздражение дыхательных органов. Нарушается природная сопротивляемость инфекциям, изменяется тембр голоса. Он становится более хриплым, «прокуренным».

У постоянных курильщиков поддерживается искусственно увеличенный сердечный ритм. Каждая выкуренная сигарета добавляет от десяти до двадцати дополнительных ударов к сердцебиению. Нормальный ритм восстанавливается лишь спустя сорок минут. У тех, кто курит больше пачки в день, сердечный ритм даже не успевает приходиться в нормальное состояние.

Полость рта покрывается серым налетом, который сильнее всего заметен на языке. Десны кровоточат, желтый налет, зубы быстрее подвергаются воздействию кариеса – все это хорошо знакомо курильщикам, как и неприятный запах изо рта.

Я не задумывался о смраде, который доставляет неприятные ощущения партнеру по поцелую до того, как сам их на себе не ощутил. Частым заблуждением становится убеждение курящего в том, что запах табака рассеивается быстрее, чем на самом деле. Кажется, стоит лишь пожевать жвачку или перебить вкус сигарет едой или питьем, и неприятный запах моментально утрачивается. Но это не так. Запах на теле сохраняется в течение трех часов.

А заблуждения мои основывались на поцелуях с курящими девушками, в то время, когда я и сам курил. Дискомфорта ноль. Но вот после того как бросил, я познал разницу. Как же действительно воняет от курильщицы! Ей кажется, что после чистки зубов или жвачки запах утрачен, но это не происходит так быстро. На эту уловку обманчивого запаха попадают подростки, пытающиеся скрыть свое новое пристрастие от родителей, даже не представляя, насколько это тщетно. Запах слишком въедлив.

Следующий удар табак наносит пищеварительной системе. У курильщика увеличено выделение слюны, одну часть которой он сплевывает, а другая отправляется в пищеварительную систему. Курение изменяет состав желудочного сока, что объясняет снижение аппетита. Каждый курильщик подтвердит, что выкуренная сигарета притупляет чувство голода. Это дей-

ствительно так, пищеварение притормаживается, но цена этому временному эффекту – язва желудка.

Незаметно для курильщика происходит затухание чувствительности вкусовых и обонятельных рецепторов. Ярким примером становится вкус обыкновенной воды. Через месяц отказа от курения он меняется.

Полно информации и о влиянии пристрастия к никотину на половую активность курильщика. Мне не пришлось это испытать на себе. Возможно, этот риск реализуется в 45 или 50 лет. Однако эксперты утверждают, что в сексуальном плане некурящий превосходит курящего в два раза. Хотел бы я посмотреть, как они это измеряли...

Прочтение всех подобных пугалок однажды подействовало на моего друга, и он завязал с курением на месяц. В течение этого времени он ежедневно делился со мной полученной информацией и удивлялся тому, насколько разрушительны невидимые на первый взгляд последствия курения. Я думаю, ему бы удалось полностью избавиться от этой привычки, если бы он подошел комплексно к решению проблемы. Он получил хорошую месячную фору в виде физиологического отвращения к курению, но не смог ею правильно воспользоваться, чтобы навсегда завязать с табаком.

Меня же никогда не демотивировали подобные медицинские выводы. Я видел множество передач о вреде курения, при этом влияния они на меня не оказали. Причина в том, что курение является очень медленным самоубийством. Те эффекты, которые растянуты во временном промежутке настолько широко, не имеют мотивационной силы, ведь мы не ощущаем их действия в динамике. Очень сложно пощупать то, что незаметно существует с тобой на протяжении года или больше. Лишь остановившись и оглянувшись назад, можно разглядеть изменения в своем организме, а на ранних этапах курения (примерно до десяти лет) эти изменения незначительны и неспособны подтолкнуть к отказу.

За свой курительский стаж, который превышает десятилетний срок, помимо общего временного снижения интеллектуальных способностей и ухудшения дыхательного ресурса во время физических нагрузок, по-настоящему меня беспокоило учащенное сердцебиение после утреннего подъема. Просыпаясь по утрам, после превышения нормы курения в семьдесят сигарет за день, я испытывал ощущение одышки, а сердце билось подозрительно часто. Это заставило призадуматься и стало одной из частей пазла, собрав который до конца, мне удалось изъять курение из ежедневного распорядка.

Мнимые ощущения

Начиная эту главу, я был просто уверен, что она получится насыщенной метафорами, эпитетами и прочими украшениями речи. Ведь в ней я во всех тонкостях передам удовольствие от курения, которое многократно захватывало как меня, так и моих читателей.

Ночь. Вокруг тишина. Кремень зажигалки брызжет искрой. Неустойчивый, колеблемый легким ветерком язычок пламени поджигает оконцовку девственной, еще недавно таившейся под фирменной фольгой и целлофаном новой пачки, сигареты. Характерный хруст тлеющей бумаги нарушает тишину ночи, а раскаленный уголек освещает нижнюю часть лица владельца первой затяжки постепенно нарастающим и так же медленно угасающим светом. Дым, успевший уже побывать внутри и оставить свои губительные, но так приятно отдающиеся во всем теле любителя пары, вырывается наружу. Из слегка приоткрытого рта плотной струей, словно направленный стремящийся вон поток, постепенно рассыпаясь в хаотичное облако независимых частиц, дым устремляется на свободу. При этом, испытывая на себе действие физических сил, он пропадает из подсвеченного огоньком сигареты поля зрения.

Сегодня весь день шел дождь. Он напомнил мне те минуты, которые я делил с сигаретой. Козырек подъезда служил для меня укрытием от дождя. Идеально заученным движением руки я срывал фольгу с новой пачки «Парламента», чтобы запустить пальцы в плотный строй очередной двадцатки, не бывшей первой и не ставшей в то время последней. На улице было прохладно, а разгорающийся и затухающий огонек на краю сигареты давал согревающую иллюзию. Я выдыхал плотные клубы дыма, которые почему-то вызывали небольшую гордость. Дым этот был табачным лишь на половину: плотность и объем облаку придавала разница температур в моем теле и за бортом.

После ловкого зажжения сигареты, отдавшей свою первую затяжку ее счастливому обладателю, мысли переключаются в режим раздумий. И следующие четыре минуты протекают на фоне мелькающих картинок воспоминаний, когда-то принятых решений, обрывков чьих-то фраз, которые лишь на секунду прерываются сигналами о поднесении сигареты для очередной затяжки.

Ощущения, о которых можно долго рассказывать, но так и не передать ни на грамм удовольствие от их воздействия. Это как пытаться описать кому-то свои эмоции от прочтенной книги, просмотренного фильма или услышанной песни. Даже красноречивый оратор, используя лучшие обороты родного языка, не сможет добиться первоначального эффекта. Поэтому часто разумнее дать совет другу самому испытать это ощущение, а после сверить полученный опыт.

На самом деле кайф от сигареты – это отравление. Реакция организма на яд, которую мы привыкли считать удовольствием. Чем чище организм от выведенного никотина, тем больше шансов получить желаемый «вертолет» и расслабление. В противном случае, чтобы повторить эффект, по неписаным законам наркомании приходится увеличивать дозу. Это приводит к новому уровню борьбы организма и повторению феерии чувств.

Я ни в коем случае не хотел бы спровоцировать читателя к курению или создать вокруг него особой желаемой ауры. Но думаю, из праздного интереса эта книга вряд ли окажется в руках или в электронных носителях тех, чьи пальцы ни разу не впитали табачного дыма. Пока хотя бы один процент сознания поистине желает отказаться от губительного пристрастия, тело не будет отдано всецело в лапы никотинового искусителя.

Тяжелая форма зависимости от табака продиктована по большей части связью психологической, нежели физической. Выше приведены примеры психологических конструкций, которые мы сами строим вокруг курения, а потом сами же не можем от них избавиться.

Та романтичность, присущая описанным ситуациям, возникает из-за чувственного слияния с сигаретой. Уникальность этого явления в том, что каждый курильщик создает в себе собственный, неповторимый узор из воображаемых удовольствий. Наслаждение вымышлено. Никотин, подобно вселившемуся в нас демону, сливается с организмом и требует постоянного удовлетворения своих прихотей, заставляя думать и поступать носителя в своих интересах.

Наверняка вы, как и я, замечали, что привычка курить настолько наглет со временем, что все больше склоняет нас подстраиваться под ее желания. Попадая в обстановку, где нет возможности покурить некоторое время, мы сердимся на тех, кто придумал глупые антитабачные правила. Мы начинаем винить всех вокруг, становимся раздражительней, агрессивней, когда не можем принести очередную жертву обнаглевшему демону.

Обряды

Сила привычки способна взять на себя рутинные однотипные дела и освободить наше сознание от необходимости затрачивать энергию на планирование и реализацию каждого шага. Это важное состояние неотделимо от человека. Ведь иначе, вставая с утра и задумываясь над каждым действием, мы едва бы доходили до работы.

Уже после утренних сборов мы бы оставались обессиленными от необходимости продумывать каждый шаг. Умыться, заправить постель, позавтракать, одеться – эти дела кажутся простыми действиями, но вспомните, сколько сил вы расходуете на освоение нового движения. Например, когда вы учились готовить, вам необходимо было держать все под контролем – проверить температуру, подготовить и вовремя добавить ингредиенты. Выполняя все действия с такой долей концентрации, как при обучении новому навыку, мозг бы не продержался и неделю.

Здесь на помощь нам приходят привычки – виртуальные шаблоны, которые создает наш разум, чтобы раз за разом делегировать полномочия на проведение той или иной операции условным рефлексам тела. Они подобно хорошо заасфальтированной дороге помогают добираться из пункта А в пункт Б с минимальными потерями энергии. Но не всегда пункт Б является для нас желанной точкой назначения. Наряду с хорошими привычками мы подхватываем и «паразитов». Я подразумеваю, что сила привычки имеет и свое обратное свойство.

Дело в том, что мы создаем шаблоны не только для отобранных нами хороших действий, а просто для всех без разбора. Если мы что-то делаем, это отрабатывается и запоминается. Каждое последующее повторение происходит легче, менее обдуманно – и так до полной автоматизации. Это и приводит к тому, что не нужные нам, мусорные привычки накапливаются в нашем сознании. Они могут расти и прогрессировать. Без должного контроля способны уложить на диван перед телевизором огромного работоспособного мужчину, переведя его в аморфное состояние бесполезности для себя самого и общества.

Неподалеку от моего дома есть магазинчик, возле которого постоянно собираются люди разных социальных слоев и возрастов. Состав компании меня иногда очень удивляет своим колоритом. На одной лавочке возле магазинчика сходятся пенсионеры, рабочий класс, представители интеллигенции, подростки. Всех их объединяет склонность к бесцельной болтовне и выпивке, которая продается в этом самом магазине. Состав периодически меняется и обновляется, одни лекторы выбывают, на смену им приходят другие, но один индивид запомнился мне больше всех. Запомнился благодаря своему стабильному нахождению в этом злочном месте. Слишком стабильному для огромного мужчины крепкого телосложения на вид тридцати пяти лет. И в будни, и в выходные – я вижу его там постоянно с сигаретой и стаканом пива.

Косвенно, отгаливаясь от имеющейся информации о количестве потраченного в никуда времени этим человеком, можно сделать вывод: он не имеет постоянной работы, так как у него много свободного времени. У него нет семьи, которая бы стимулировала его на занятие каким-либо делом. У него нет постоянных друзей, потому что он часто бывает одинок. Он явно далек от финансовой независимости. И самое главное, у него нет силы воли, чтобы однажды все это прекратить. Оборвать свои привычки, которые уже успели окостенеть и выйти на уровень обрядов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.