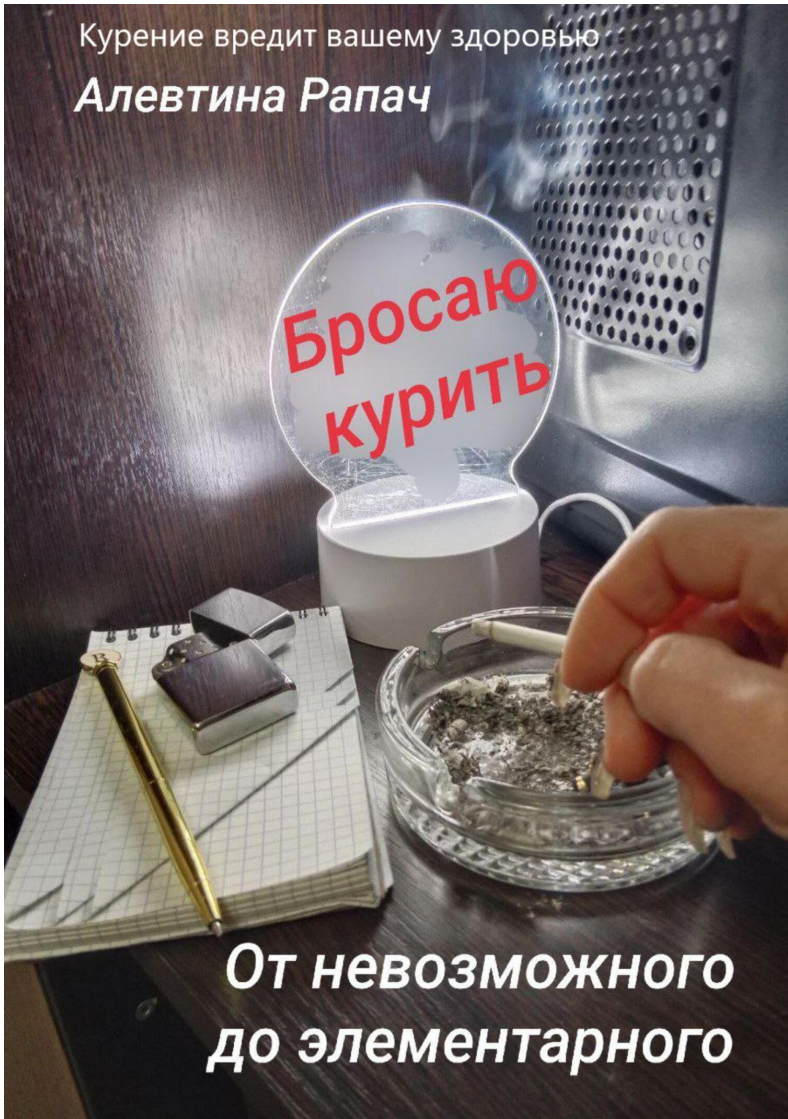


Курение вредит вашему здоровью

Алевтина Рапач

**Бросаю
курить**

**От невозможного
до элементарного**



Алевтина Рапач

От невозможного до элементарного. Бросаю курить

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70259473

SelfPub; 2024

Аннотация

Моя жизнь, моя история... Борьба, ошибки, борьба, ошибки, выводы на протяжении 17 лет. Итог! Одна фраза, сказанная кем-то, даже самая драгоценная и мудрая, не может решить проблему и вставить мозги, если вы этого не хотите. А если желание и вера созрела у вас, хотя бы, как горчичное зерно, остался от меня маленький толчок к свободе. Жаль, что раньше не узнала эту истину. Уже радуюсь за вас! "Администрация сайта Литрес не несет ответственности за предоставленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста".

Алевтина Рапач От невозможного до элементарного. Бросаю курить

Предисловие

"Четырех вещей никогда не бывает слишком много: времени, энергии, любви и денег". Никотиновая зависимость все это разрушает и забирает.

"Бесконечно можно смотреть на три вещи: как горит огонь, как течет вода и как работают другие люди". А теперь представьте, что каждый из этих бесконечных моментов, вы проводите с удовольствием без сигареты. Час, два, три...

Есть только две стороны: добро и зло, третьего не дано. Сигареты это зло и нужно в этом четко провести границу. Ничего доброго в них нет.

Один , и только вы один, о ком вы должны заботиться в первую очередь.

Вы должны быть сильны духом и иметь крепкое здоровье, тогда сможете помочь остальным.

Главные правила перед чтением:

- 1) Читайте медленно. Это важный фактор в закреплении материала.
- 2) Вдумывайтесь в каждое предложение.
- 3) Не спешите быстрее дочитать книгу до конца. Лучше медленно, но уверенно.
- 4) Если не понятны некоторые нюансы, вернитесь и перечитайте.
- 5) Курите и не уменьшайте количество сигарет до окончания чтения книги.
- 6) Читайте на трезвую голову.
- 7) Возьмите блокнот и ручку, выписывайте полезные, понравившиеся вам тезисы.
- 8) Запаситесь победоносным и оптимистическим настроем, так как он очень важен для результата.

Эти правила очень важны. Поверьте, я бы их не записала, если бы они имели второстепенную роль.

###

Могу вас поздравить с тем, что вы уже почти не курящий. Если вы читаете эту книгу, значит мы имеем полный прорыв к успеху. Я помогу вам очень просто избавиться от этой гадкой привычки. Этот способ настолько прост и доступен, что

вы скажете: « Как же я раньше сам до этого не додумался? Слона- то я и не заметил.» Все, что вы должны сделать, набраться терпения и читать. Принять моментальное, долгосрочное, результативное для начинающего и заядлого курильщика решение, без мук отвыкания.

Я не буду читать вам нотации о вреде курения. Говорить, что это смертельная привычка, забирающая ваше время, нервы и деньги. Вы это уже знаете ,и, если бы знания о пагубности данного процесса могли помочь, вы бы не читали эту книгу.

Ваша поддержка и опора

Вспомните, пожалуйста, задумывались ли вы когда-нибудь о том, что можете получать удовольствие от встреч с друзьями, наслаждения прогулками по парку, приема пищи, не закурив? Когда именно вы поняли, что пачка сигарет и зажигалка являются большой жизненной необходимостью , что они должны всегда лежать в кармане, в сумочке, дома в ящике, на работе в столе? Конечно, мы не принимали такого решения, но нас насильно никто и не заставлял. Мы сами сделали выбор под давлением общества и корпораций, зарабатывающих на таких, как мы. Естественно, давление столь незаметно исполняло свою миссию, что мы не заметили, как втянулись.

До того, пока не пришло осознание, что вы зависимый от

курения человек, вы, наверное, оправдывались, что балуетесь сигаретами, курите только, когда выпьете в компании. Потом потребность возросла: вы начали курить в нервных и напряженных ситуациях, оправдываясь, что это помогает легче перенести стрессовую ситуацию. «Сигарета начала радоваться вместе с вами прекрасным и счастливым случаям», а в конце концов стала для вас лучшим и незаменимым другом и советчиком, без которого для вас свет не мил и ночью не до сна. А когда осознали, что это неправильно и не нужно вам, дорогу назад не смогли найти. Родным и знакомым вы говорили, что можете бросить в любой момент, если это будет нужно. Это не представляет для вас никакой трудности, а пока это ваша палочка-выручалочка, поддержка и опора. Но я не встречала ни единого курильщика, который бы хотел, что бы сигарета была и его ребенку таким же другом. Наоборот, очень категорично относились к этому. Если курение настолько хорошо помогает справляться с различными вопросами в жизни, почему же мы не можем его рекомендовать своим детям? Ведь мы всегда детям желаем лучшего, подсказываем, что легче, удобнее, выгоднее, перспективнее в жизни. В Библии или Священном Писании, есть такой стих: "Есть ли между вами такой человек, который, когда сын его попросит у него хлеба, подал бы ему камень? И когда попросит рыбы, подал бы ему змею? ". Все дело в том, что в глубине души мы прекрасно знаем и понимаем, что сигарета не поддержка и опора, а сильнодействующий

яд! Но в то же время курящие хотят дальше продолжать курить. Многие даже и слышать не хотят о том, чтобы оставить эту привычку. Но если бы в голове существовал рычаг стирания отдельных моментов памяти, каждый курящий человек рад был бы задремать и проснуться с памятью до первой выкуренной сигареты, проснуться счастливым и некурящим. Но СТРАХ не дает бросить курить. Страх тяжелых мук отвыкания, страх, что мы больше не сможем справляться со стрессом, проблемами, радостями и весельями. Страх, что мы стали зависимыми на всю жизнь и никогда не сможем быть свободными. Сколько раз мы обещали себе бросить курить, после дня рождения или начала нового года, но все безрезультатно. Перестали биться от безуспешных попыток бросить с помощью силы воли или различных заменителей. Не обманывайтесь, капкан устроен так, чтобы после попадания, вы не смогли выбраться из него. Возможно, вы решили, что я предлагаю слишком просто бросить курить, прочитав книгу, такого быть не может. Думаете, в этом есть какой-то подвох. Вы можете отложить книгу до лучшего свободного случая или выбросить вообще, но подвоха нет, только простой метод освободиться от зависимости. А чтобы выяснить, что подвоха нет, нужно все-таки ее дочитать до конца. Ничего плохого не случится, даже если вы захотите дальше курить. Вам никто в этом не сможет помешать. Вы выясните для себя все моменты курения и уже тогда, сможете сделать осознанный выбор. Не тот выбор, который вам навя-

зало общество. Вы ничего не потеряете, только приобретете.

Врачи и традиционная медицина предлагают полное избавление от курения, показывая заменители, организовывая кружки анонимных курильщиков, предупреждая в школах, университетах на уроках и лекциях о вреде курения, рекламируя одновременно сигареты и посты на пачках сигарет о смертельных болезнях. Но они делают вид, что знают, как избавить людей от зависимости, а в реальности это заблуждение, они не знают выхода, также как и вы. Но чтобы не было паники, всем дают понять, что все под контролем. Все хорошо и волноваться не о чем. Каждый год изобретаются новые, отвлекающие от настоящей проблемы заменители и предупреждающие о зле плакаты. «Предупрежден, значит вооружен!» Лозунг нашего правительства и медицины. Конечно же это тоже правильно, предупреждать об опасности нужно, даже обязательно! Но предупредить, не значит решить проблему. Все закрывают глаза на ужасную статистику смертей от курения. В 2020 году Всемирная организация здравоохранения назвала табачную эпидемию одной из наиболее угрожающих для человечества: около 1.3 миллиарда людей курило табак, ежегодно его потребление влекло гибель более 8 миллионов человек (из них 1.2 миллиона смертей было связано с воздействием вторичного табачного дыма). Мировым компаниям и корпорациям, государству это выгодно, а народу нравится. Предложение удовлетворяет спрос.

Давайте начнем с радостного предвкушения свободы и независимости, будем выпутываться из паутины дыма и иллюзий. Настройте себя на позитивный лад, откройте ум для слушания, понимания и исполнения. Вы победитель и уже сделали первые шаги к счастливому будущему без сигарет! Направьте мысли на победоносный финал. С таким настроением он не заставит ждать. Почему я делаю акцент на позитивный настрой? Потому что в таком настроении мне легче работать, а вам интереснее и интригующе читать. Многие знают, что мысли материальны, и правильное мышление позволяет человеку добиваться поставленных целей и задач. Умея рационально думать и мечтать, люди с упорством добиваются успеха, богатства, счастья, благосостояния. Это введение настрой, не переживайте, никакого гипноза!

Итак, разбирательство дела

Представьте осужденного узника, которого за чужой проступок посадили за решетку на срок. Вы скажете: «Причем здесь курение?» Это наглядный пример и аналогия с процессом курения. В своей книге я часто буду использовать истории, сравнения, примеры для того, чтобы определенный факт было видно с нескольких ракурсов, если с одной стороны непонятно, то на другом примере легче увидеть доказуемое. Вернемся к примеру. Заключенному разрешается по определенному расписанию видаться с посетителями. На

очередной встрече друг ему говорит: «Слушай, тут условия желают быть лучше, здесь можно заразиться туберкулезом, а о родных своих ты подумал? Они ведь переживают о тебе, скучают. Тебе стоит задуматься, может, все-таки лучшим вариантом было бы вернуться домой?». Что первое пришло бы вам в голову? Да то, что ваш друг просто издевается. Не так ли? А в реальной жизни так выглядит врач или близкий человек, который надоедает своими учениями о вреде курения. И ведь помощи вам в этом никакой нет. Согласны ли вы, что осужденному и курильщику лучше всего знать, в каком положении они находятся? Если придумать мечту, сделать её целью, которой ты добиваешься, то обстоятельства в жизни будто сами поворачиваются в сторону ее исполнения.

Для достижения цели нужно усердие, старательность, целеустремленность, дисциплина, самоконтроль и сила воли. И мы знаем, что есть люди, которые оставили зависимость с помощью этих качеств. Я уважаю таких людей и преклоняю перед ними колено. По собственному опыту мне известно, что значит бросить курить, используя силу воли.

Бросивший курить с помощью силы воли не свободен от зависимости

Попрошу сейчас очень сильно задуматься над следующим вопросом. Стал ли свободным курильщик, использующий силу воли, стал ли свободным осужденный, бежавший из тюрьмы? Вы ответите: "Конечно! Человек не курит уже три

года, естественно, бросил. Заключение живет три года в отдаленной от цивилизации деревне и радуется жизни. Естественно, он свободный". Но это лишь иллюзия свободы. Сбежавшего из тюрьмы, рано или поздно найдут власти, а курильщик тайком думает о случайной сигаретке, просто об этом никому не говорит, чтоб "не ударить лицом в грязь". В мечтах он представляет, как затягивается дымом и получает удовольствие. Курильщик без ума от запаха тлеющей сигареты, который случайно уловил на улице. А запретный плод всегда сладок. Мы это знаем еще от сотворения мира, когда Бог поставил дерево среди Эдемского сада и сказал Адаму и Еве не вкушать с него плоды. Дерево познания добра и зла. Обычное дерево, такое же, как и остальные деревья в саду, с такими же плодами, как и у других деревьев. Тем более должно отдать Богу за то, что Он предупредил о последствиях непослушания. Нас тоже предупреждали о серьезных последствиях наркотической зависимости. Да и табачные компании на каждой пачке пишут о последствиях курения. Эксперты Всемирной организации здравоохранения назвали табак «глобальным убийцей номер один». Никотиналкалоид, содержащийся в различных видах табака и в некоторых растениях - в ваточнике, хвоще поле-вом, очитке едком, некоторых видах плауна быстро распространяется по крови, через семь секунд достигает головного мозга. Отсюда при активном курении развиваются такие болезни, как новообразования ротоглотки, гортани, пищева-

да, трахеи, бронхов, легких, желудка, поджелудочной железы, почек, шейки матки, мочевого пузыря, острое нарушение мозгового кровообращения, слепота, катаракта, периодонтит, аневризма аорты, болезни сердца, болезни периферических сосудов, бронхиальная астма и другие респираторные заболевания. Чаще всего раку лёгких предшествует именно курение.

Кроме того оно сильно бьёт по нашему карману. Подсчитайте ваши растраты на сигареты за ваш период курения. У меня, например, стаж курения 15 лет. В среднем одна пачка в день. Итого получается: один миллион рублей. Нас действительно обо всем предупреждали. И не глупцы ли люди, предупреждённые, но все равно сделавшие свой выбор? В чем подвох? В чем причина непослушания?

Для того, чтобы осужденный был свободен, ему нужен ключик от двери – выхода на свободу. Курильщику не нужны нотации и учения о вреде курения, он сам разбирается во всех минусах лучше, чем кто-либо. Бросивший курить силой воли не свободен. Он не освобождается от зависимости. При некоторых обстоятельствах вспоминает о случайной сигаретке. Это не свобода, когда ты постоянно думаешь о том, что тебе запрещено. Вспомните свою юность, когда родители не разрешали сходить на свидание или дискотеку. Какой это был адреналин и удовольствие -вырваться из дому, пусть и ненадолго. Вы прекрасно знали, что крупно влетит от взрослых за побег, но ради этих минут радости мы готовы были

принять наказание родителей. А ведь они прожили жизнь! Им со стороны лучше видно человека, с которым вы идёте гулять, чем этот человек дышит и какова его сущность. Могут посоветовать, с кем общаться, а с кем нет. Но мы, влюбленные на тот момент до безумия, не понимали, что происходит и что нам говорят. В итоге сколько пролитых слез вытирали родители, сколько раз они все-таки были правы?

Курильщику тоже нужен «ключ». Он, как и заключенный, прекрасно понимает, в каком положении находится. Он знает, что вредит здоровью, доставляет переживания родным, но как вернуться в состояние как до первой сигареты не знает.

Я предлагаю этот «ключ». Он основан на моем личном опыте и выведен на основании методики, записанной в книге Аллена Карра "Легкий способ бросить курить". Мой стаж курения 15 лет. Я всегда считала, что курение меня не красит. И я смогла стать счастливой, радостной и свободной на всю жизнь. Эта методика уникальна и эффективна. Каждый из вас, дочитав книгу до конца, убедится, что бросить курить- это элементарно просто. По окончании курса радость освобождения будет переполнять вас. У вас появится желание рассказать всему миру о том, что вы самый счастливый и некурящий человек. И как только вы ступите на правильный путь, вам не нужно будет прилагать усилия, и не потребуется сила воли. Вы избавитесь от «промывания мозгов» никотиновыми кампаниями, которые наживаются на таких

курающих, как вы; очистите подсознание от навязчивой идеи курения. Так как мы только начали разбирать процесс прекращения курения, еще раз попрошу вас не отказываться от сигарет, пока не дочитаете книгу. Объясню почему. Мы с вами ещё не развенчали все лживые догмы насчёт курения. Вам еще по-прежнему хочется курить. Период полувыведения никотина 120 минут после выкуренной сигареты, но через час ваши мысли уже направлены на то, как удовлетворить свою потребность в никотине.

Мозг будет работать только в этом направлении. Вы будете считать каждую минуту, каждую секунду, чтобы быстрее дочитать книгу. А главная изюминка не в скорости чтения книги, а в понимании написанного, поэтому в начале книги я и написала вам главные правила. Значит перекуры в вашем личном распоряжении.

Главное усвоить и выполнить все рекомендации.

Не переживайте, если по ходу чтения вы что-то упустите, в конце мы обязательно еще раз все подытожим и сделаем выводы. Если что-то непонятно, всегда можно прочитать книгу еще раз.

Промывание мозгов

Давайте посмотрим на три группы людей, которые собираются есть сыр с плесенью и личинками. Допустим, что касается меня, у меня особый страх ко всем ползучим существам, даже некая паническая неприязнь. Будь предо мною

на выбор лев или змея, я бы выбрала переговоры со львом, даже не размышляя сытый он или голодный. Поэтому себя я отношу к первой группе людей, которым бы заплатили миллион рублей, но они даже не глянули бы в сторону дегустационной тарелки. Вторая группа представляет тех, кто не пробовал никогда, но по виду и рассказам других прекрасно понимают, что это далеко не румяный, прожаренный на вишневых дровишках сочный стейк, но любопытство неизведанного, заманчивые деньги на кону, аплодисменты и внимание окружающих заставляют закрыть глаза и подавить в себе отвращение. И третья группа людей, которые едят это блюдо с удовольствием и великим изумлением (конечно, мне кажется, что свою симпатию к данному продукту они выражают только для глаз людей и пафоса). Вообще-то это блюдо считается дорогим деликатесом и «неземным лакомством». Многие едут туристами в ту страну, где готовят это блюдо, чтобы специально попробовать его. Давайте задумаемся, что происходит? Сыр с плесенью, неприятным запахом, червями, но довольно-таки труднодоступный и дорогой. Как один и тот же продукт вызывает такие различные реакции у людей и почему? Я не видела, чтобы на клубнику и спелую сладкую грушу были такие совершенно разные вкусовые реакции. Эти продукты сами по себе прекрасны и вкусны, так как созданы для нас самой природой. Плесневелый же сыр с личинками -это производство человека, далеко не совершенное, но чтобы его покупали и оно было востре-

бованным, нам промыли мозги. Сказали, что это престижно, элитно и только для избранных. Понятно, что людей уже интересует не сам процесс наслаждения блюдом и его вкус, а мнение окружающих и авторитет. Многие люди зависят от мнения других людей. Зависимость от покупок, это вообще тренд нашего столетия.

В случае с сигаретами, после ее дегустации, никотин попадает в организм и вызывает зависимость. Человек и не курил бы после первой сигареты, но процесс зависимости уже был запущен первой тягой.

На что вы готовы ради сигарет?

Стоят ли они этого?

Если у вас закончатся ночью сигареты, какое расстояние вы готовы преодолеть, чтобы купить новую пачку? Некоторые готовы реку переплыть. Если нужно, не вдоль и поперек, а против течения. У меня была похожая ситуация. Мой отец всю жизнь занимается выращиванием и отловом рыбы. То есть снимает в аренду водоёмы, запускает туда малька, кормит, выращивает рыбу, потом реализует. И вот один раз я приехала летом к родителям и попросила папу разрешить побыть у него на водоёме в качестве помощника и отдыхающего. Для меня побыть на водоеме месяц не проблема, так как папа там всегда создает благоприятные условия для жизни. Запасы еды, сигарет периодически пополняются из магазина. Но как-то вышла такая ситуация, когда я с другом была

в охране (папа взял моего друга в охрану на долгий срок), а папа поехал за продуктами, но забыл купить сигарет. Начинаясь дождь, и уже нельзя было выехать по бездорожью на машине. Как мы не упрашивали папу, он не поехал, потому что знал, что машина завязнет в грязи. Для того чтобы просохла дорога после дождя, понадобилось бы пару дней, а может и больше. Когда отец сообщил нам об этом, мы, не раздумывая, собрались и пошли по дождю, по грязи до ближайшей деревни, которая находилась километров в семи от пруда. Это в одну сторону семь километров, а ещё обратно, да ещё в непогоду! Сейчас я сижу в теплой кровати, такая счастливая, некурящая, пишу книгу и думаю: «Да ладно, и как меня так угораздило?» Рассказали бы мне о каком-то другом человеке, я бы подумала, что он немножечко придурковатый. Но раз уж это была я...

Вернёмся к ситуации, если бы это были вы. Скорее всего, вы бы тоже так поступили. Если бы у вас ночью закончились сигареты, вы бы пошли искать ближайший круглосуточный магазин. А теперь такая же ситуация, только с вечера вы забыли не сигареты купить, а сделать обязательную ежевечернюю пробежку. Вы делаете это каждый вечер перед сном для своего здоровья. Вдруг ложитесь в кровать и понимаете, что по каким-то обстоятельствам забыли выйти на пробежку, но уже с головой под тёплым одеялом. «Не проблема! С удовольствием встану и начну собираться бегать. Для здоровья, а не за какими-то там сигаретами, которые разрушают орга-

низм!»-думаете вы . Но почти сразу приходит другая мысль: "Ничего страшного, завтра побегу, один день можно пропустить".

Ситуации об обязательном ночном выходе из дома одинаковы, но причины различны. Мы склоняемся не в лучшую для нас сторону. Смотрим на эту ситуацию и понимаем, что поступаем очень глупо, но ничего не можем сделать. Почему? Люди, больные смертельными болезнями, рассказывали, как они хотят бегать, прыгать, работать, смотреть еще и еще на движение листьев деревьев, на муравьиные походы, помогать стареньким людям по дому, но они обречены. Почему же мы не бережем, что имеем? Почему мы, наоборот провоцируем эти смертельные заболевания, почему тратим деньги, покупая красивые упаковки с сигаретами, не дающими НИЧЕГО? Мы тратим здоровье, нервы, время, деньги на ПУСТЫШКУ. Да если бы на безвредную пустышку, еще полбеды, но она несет РАЗРУШЕНИЕ нашего организма. Человек, бросивший курить исключительно с помощью силы воли, делает это только потому, что страх заболеть раком лёгких перебарывает иллюзорное желание курить. Да и в общем- то нас никто не заставляет курить, как и не мешает бросить, сопротивление происходит внутри человека и только.

Итак, смиритесь, что с помощью силы воли успеха вам не достичь. И если вы уже пробовали бросить курить и потер-

пели неудачу, это только из-за того, что вы выбрали неправильный путь, неправильный метод. В этом есть схожесть с человеком, который решил привести свою фигуру в порядок и скинуть пару десятков килограмм. Сильнейшим трудом, упорством и настойчивостью у него получается скинуть несколько килограмм, а то и полностью добиться поставленной цели. Конечно, так бывает, но в основном, этот успех обманчив, недолговечен. Как только человек видит положительный результат своих трудов, он расслабляется, и вуаля! Вес с огромной скоростью возвращается. Все из-за того, что еда была для него запретным плодом. Теперь, когда трудности позади, можно себя побаловать. Человек перестает знать меру и начинает себя баловать слишком часто. Еда приобретает великую ценность для тех, кто худеет с помощью силы воли. На моральном уровне слово «нельзя» усиливает значение слова «хочу». Получается, что метод силы воли неэффективен. Человек не чувствует себя счастливым и освобожденным, даже если он не курит. Я уверена, что вы читаете эту книгу, чтобы легко бросить курить и забыть об этой пагубной привычке на всю свою оставшуюся жизнь.

Уникальное, самое умное создание и «горе от ума»

Животные не курят. Я никогда не видела таких животных, у которых есть вредные привычки. Они далеко не такие умные, как человек, но у них есть инстинкт самосохранения. У человека тоже он есть, но, интеллект преобладает, зача-

стую подводя хозяина. Действительно, у животных нет такого ума, чтобы додуматься создать болезнь, а потом на этом ещё и наживаться. Как? А создать вакцину от этой болезни и продавать ее заболевшим. Потом все рады, все гордятся. Только не все понимают, что «битый небитого везет». Мало того, что человека заразили болезнью, так ещё и лекарство от неё ему продают. Но народу так промывают мозги, что он этого не видит, а лишь благодарит умы, которые создали чудодейственное противоядие от загадочной болезни. Становится страшно, если посмотреть на все это со стороны.

Курение-это та же болезнь. Отдельные умы зарабатывают на табакокурении мощнейший капитал. А теперь задумайтесь, выгодно ли этим корпорациям, чтобы люди исцелялись от курения или хотя бы сокращали потребление сигарет? Конечно же, нет. Вот они и отводят нас от истины, отвлекая различными заменителями, такими как нюхательный табак, трубки, сигары, сигареты с низким содержанием никотина, электронные сигареты, леденцы, жвачки, пластыри, спреи для носа. Они лишь отвлекают от курения, но не освобождают. Вот и «горе от ума». Так что умом люди начали пользоваться не по назначению. Скажете: "Почему же? Они направили свои умственные способности на себя- каждый выживает как может". Нет. Снова вы смотрите сквозь призму непонимания. Они себе принесли быстрее вред, чем выпустили сигареты в оборот. Эти люди отравили себя алчностью, жадностью, доминированием, жестокостью, безраз-

личием. Такой человек мучительно гниет изнутри, просто окружающим не видно, что у него творится в душе. Такие люди несчастны, но они никогда этого не признают . Но на земле существовал, существует и будет существовать закон бумеранга. Его никто не отменял.

Инстинкт и интеллект

Инстинкт – врожденный или выработанный образец поведения животного существа, в основе которого лежит заложенное природой стремление к выживанию особей или целого вида. Любой инстинкт является своего рода защитным механизмом от окружающих угроз и неприятностей для каждого животного или человека. У большинства животных, обитающих на земле, двумя главнейшими инстинктами являются: инстинкт самосохранения и инстинкт продолжения рода.

Интеллект – это мыслительные способности человека, разум, уровень умственного развития, что дает возможность делать заключение, планировать, решать проблемы, абстрактно мыслить, понимать сложные идеи, быстро обучаться и учиться на основании опыта.

Что делает нас людьми? Интеллект и отношения с социумом. Мы узнаем мир так, как его распознает наш мозг. Для этого человек общается с другими людьми, соединяется с другими умами. Происходит обмен информацией. Но

наш мозг не снабжен индикаторной лампочкой, которая бы фильтровала правдивую информацию от лживой. Я не знаю на сколько правильно моё умозаключение, но в случае конфликта инстинкта с интеллектом, быть на стороне интеллекта нелогично.

Животные руководствуются инстинктом. Как вы думаете, если бы у мыши был интеллект и встал выбор между куском сыра, который находится в метре от нее, но в мышеловке и кусочком сыра, который упал со стола и закатился в угол? Она бы посидела, подумала, взвесила все «за» и «против», оценила бы все риски, свои возможности и сделала бы менее рискованный выбор. Я думаю, что он пал бы в сторону безопасного и забытого всеми кусочка в углу кухни. Мне кажется, большинство из вас тоже придерживаются моего мнения. А есть ли среди вас такие, которые сказали бы: "А может эта мышка любит адреналин? Риски и авантюры- ее спутники жизни. Ее интерес и любопытство превышает всякого страха смерти". Среди вас таких нет? Но не так ли поступаем мы, зная к чему приводит курение, от которого впоследствии хотим избавиться? Но все же упорно лезем в «мышеловку». А мы, в отличие от мышей, обладаем интеллектом! Но нам «промыли мозги» и мы, действительно, поверили, что сыр в мышеловке самый вкусный, полезный, приносящий настроение, радость и самый безопасный. Мы всю жизнь с этим живём и думаем, что так и есть. А в действительности, все наоборот: самый опасный сыр в мышеловке!

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.