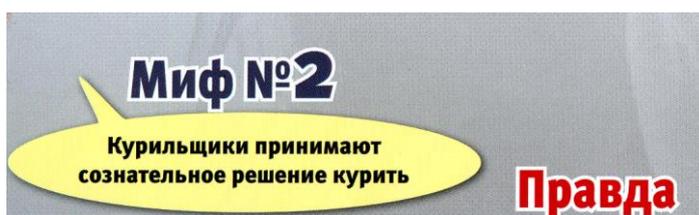


Мифы о курении



Все, что связано с табаком, довольно противно. Вкус, запах, дым. Вам доставляет удовольствие стоять у костра и вдыхать дым от него? А запах рук, держащих сигарету, так ли приятен?

Спросите любого курильщика, который уверен, что курит только потому, что сигарета доставляет ему удовольствие: если бы он не смог купить свою привычную марку сигарет, а достал бы только те, которые обычно считает отвратительными, — он бросит курить? Да курильщики скорее станут курить старую веревку, чем совсем не будут курить! И удовольствие не имеет с этим ничего общего!



Если бы во время курения каждой сигареты вы отдавали себе полный отчет о количестве и действии вредных веществ, поступающих в легкие, вам пришлось бы сказать себе: «Итак, в общей сложности за всю жизнь это обойдется мне в сумму около миллиона рублей, и, может быть, именно эта самая сигарета станет той, с которой начнется раковый процесс в легких. А потом я умру в мучениях». Мы считаем, что наслаждаемся курением только потому, что не можем поверить, что настолько глупы, чтобы курить, не получая от сигарет никакого удовольствия. Вот почему в нашем курении так много бессознательного.



Сигареты не избавляют от скуки, наоборот, косвенно они ведут к нарастанию скуки, поскольку заставляют вас переживать апатию, и, вместо того чтобы заняться чем-нибудь энергичным, курильщики обычно слоняются, скучая и пытаясь облегчить муки отвыкания. Понаблюдайте за людьми, которые курят от скуки. Сигареты явно не приносят им избавления от нее, — вид у них все равно скучающий.

Трудно вообразить более скучное занятие, чем прикуривать одну противную сигарету за другой изо дня в день, из года в год...

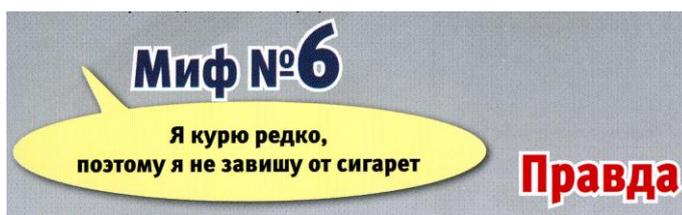


Большинство курильщиков считает, что сигареты помогают им расслабиться. Но ведь всем известно, что никотин — возбуждающее средство. Если вы измерите свой пульс, а потом выкурите подряд две сигареты, вы отметите значительное ускорение его частоты.

Все с точностью до наоборот: на самом деле курение приводит к тому, что вы чувствуете себя все более нервно и напряженно.



Почти все курильщики прекрасно обходятся ночью без никотина. Прежде чем закурить первую сигарету, большинство из них сначала завтракает, некоторые дожидаются, пока не приедут на работу. Они могут воздерживаться от никотина в течение десяти часов времени сна и не беспокоиться от этого, но если проведут десять часов без сигареты днем — начнут рвать на себе волосы.



У людей, которые курят от случая к случаю, зависимость от никотина в действительности намного сильнее, чем у заядлых курильщиков. У них не только больше иллюзия удовольствия, но они практически и не стремятся бросить курить, поскольку тратят меньше денег и менее подвержены риску для здоровья.

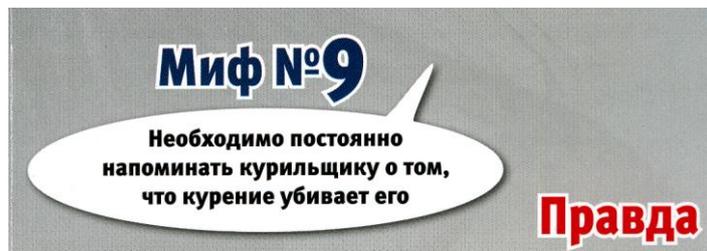


Большинство курильщиков думает, что курение — привычка, а от привычки отказаться очень трудно. Но действительно ли это так трудно? На самом деле мы ежедневно приобретаем привычки и избавляемся от них, если понадобится. Встаем рано на работу, хотя привыкли поспать, можем потерпеть месяц без горячей воды, хотя привыкли к комфорту, а все потому, что от привычки избавиться легко. Так почему же отказаться от курения для нас проблема? Ответ прост: курение - не привычка, это - НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ!



Это очередной самообман. Сигареты не помогают сосредоточению, скорее, они разрушают его. Прогрессирующая закупорка артерий и вен отравляющими веществами ведет к кислородному голоданию мозга. Совершенно очевидно, что ваша способность к сосредоточенности и творческая активность значительно улучшатся, если изменить этот процесс.

Если вы верите в то, что курение — лучшая поддержка в достижении концентрации, эта уверенность гарантированно приведет к тому, что вы не сможете сосредоточиться без сигареты.



Сегодня предупреждение о вреде курения для здоровья, о смерти из-за курения печатается таким крупным и жирным шрифтом, что курильщик не может его не заметить, как бы сильно он ни старался. Но 99% курящих и не собираются из-за этого бросать курить. Разве они не понимают этого? Нет, просто каждый думает, что его это не коснется. И это самое большое заблуждение. Это как раз тот случай, когда просто необходимо учиться на чужих ошибках, потому что своя ошибка будет стоить вам загубленной жизни.