



Арман Баймуханов

# НИКОТИН.

«Исповедь» курильщика

Арман Баймуханов

**Никотин. «Исповедь» курильщика**

«Издательские решения»

**Баймуханов А.**

Никотин. «Исповедь» курильщика / А. Баймуханов —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-851259-9

За эволюцию человек неоднократно приспосабливался к изменяющимся условиям существования. Мы сумели выжить в каменном веке, в ледниковый период. На протяжении всей истории наш организм менялся так, как требовал от него наш разум. Человек не раз победил самого себя и вызовы эволюции. И никотиновую зависимость он способен победить тоже.

ISBN 978-5-44-851259-9

© Баймуханов А.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
Глава I. Хозяин самого себя	7
Глава II. Стиль свободы с колодкой на шее	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Никотин. «Исповедь» курильщика

Арман Баймуханов

© Арман Баймуханов, 2017

ISBN 978-5-4485-1259-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*За эволюцию человек неоднократно приспосабливался к изменяющимся условиям существования. Мы сумели выжить в каменном веке, в ледниковый период. На протяжении всей истории наш организм менялся так, как требовал от него наш разум. Человек не раз победил самого себя и вызовы эволюции. И никотиновую зависимость он способен победить тоже.*

*Ничто не сильнее разума!*

## Предисловие

Прошлой ночью мне снился сон, в котором я курил. Вдыхая в этом сне сигаретный дым, я не чувствовал эйфории, вместо этого я ощущал покорное страдание моего организма, который хотел жить.

Порой в жизни встречаются подводные камни, спотыкаясь о которые мы что-то теряем. В моем случае я задумал бросить курить, но не знал, чем могу пожертвовать взамен этого. К сожалению, многого из полученного мной опыта нет ни в интернете, ни в книгах о том, как избавиться от никотиновой зависимости. И мне бы хотелось поделиться знаниями с теми, кто задумал расстаться с этой вредной привычкой.

Может быть, уже написано сотни книг о том, как бросить курить, авторы которых описывают разнообразные способы того, как это сделать. При этом каждый из них дает различные советы и убеждает, что бросить курить может каждый. В первом, может быть, они и не совсем объективны, так как раздавать советы исходя только из собственного опыта – это не совсем правильно. Но со вторым поспорить совершенно невозможно. Жизнь без сигарет есть – это факт!

Люди делятся на два типа. Одни – это те, кто никогда не курил и не закурит, другие – те, кто курил, курит или будет курить. При этом первые никогда не поймут вторых. Никогда не побывают в их шкурах и не узнают о том, что такое никотиновая ломка. Некурящие абсолютно далеки от кураг. И не только потому, что не имеют опыта в качестве курильщиков, но и потому, что большинству людей друг на друга просто наплевать. Если бы наше общество было бы более равнодушным к чужим проблемам, то оно было бы, и в прямом, и в переносном смысле, гораздо здоровее.

Человеку, задумавшему бросить курить, важнее всего уверенность в том, что он сможет это сделать. Другими словами, чтобы избавиться от сигарет, курильщику нужна вера в себя.

С тех пор как люди объединились в общины, а затем в племена, миновали тысячи лет. И они делали это неспроста – вместе мы действительно сильнее. Поэтому, если уж в мире уже и существуют сотни книг о том, как бросить курить, пусть моя станет сто первой. Сигареты – это зло. Зло же больше всего страшится веры. Веры человека в самого себя.

## Глава I. Хозяин самого себя

Тем ярким летним утром я впервые увидел ее. В ней было столько грации и столько независимости! Девушка была совсем молодой. Прежде я никогда не видел ее в этом районе. Я шел в метро и размышлял на ходу о разном. Солнце лило золотые лучи, дворники мели тротуары, машины поливали водой асфальт. Было свежее утро. Подняв глаза, я увидел шагавшую впереди меня девушку. У нее была восхитительная фигура: тонкая талия и стройные ноги. Она была одета в платье светло-синего цвета, а на плечах ее волнились светло-каштановые волосы.

Бывает так, что просто при взгляде на незнакомого человека мы уже чувствуем с ним некую связь. Словно в вас обоих есть нечто единое, некое взаимоуважение, которое еще не проявилось. Но которое мы предвидим в будущем. Тогда я испытал нечто подобное.

Я шагал к подземке, разглядывал ее хорошенькую фигуру и думал о том, что и на лицо, наверное, она не менее хороша. Возле входа в метро девушка несколько замедлила шаг, и я обогнал ее. Обходя, я бросил в ее сторону быстрый взгляд.

Да. Она была очень красива. Точеное лицо, темные брови. И длинные ресницы. Искорки в карих глазах, нежные губы... Лицо девушки отпечаталось в моем воображении. И уже спускаясь по ступенькам, я разглядывал ее образ в своей фантазии. Словно снимок, кадр, запечатленный на фотопленке.

Я направлялся на работу. Я работал корреспондентом в небольшой газете. Мне очень нравилась моя работа и небольшой офис, в котором находилась редакция. Часто путь от дома до редакции я проделывал пешком, попутно размышляя о чем-нибудь на ходу. Мне нравится размышлять. В тот день я решил прокатиться на метро. Это было спонтанное желание – мне просто так захотелось, хотя можно было бы преодолеть путь и привычно пешком. Тогда я подумал о том, что хорошо, что решил проехаться на метро. Ведь не направься я в подземку, то не встретил бы этой милой девушки, не поглядел бы на ее хорошенькую фигуру, красивое лицо.

Она произвела на меня впечатление. В ней было что-то, что зацепило меня. Я не знаю, что это было. Вероятно, мое подсознание разглядело в ней светлую душу. Доброго человека, из тех, что дарят нашему погрязшему в цинизме миру, свет.

Я направлялся к поездам и впечатление, накотившее было на меня, стало выветриваться. Навстречу мне шагала масса людей – потоки пассажиров: и дети, и взрослые, и мужчины, и женщины – десятками лиц попадались мне на глаза. И их новые образы стали вытеснять образ прекрасной незнакомки. Отпечаток фотопленки в моей фантазии стал тускнеть и остывать в эмоциях. Тем не менее, я был рад, что случайность подарила мне встречу с этой светлой девушкой.

Как уже говорил выше, я не часто ездил на метро. В то утро это было спонтанным желанием. И мне трудно будет вспомнить когда до того раза я спускался в подземку. Поэтому встреча с девушкой была для меня совершенно неожиданной. И так как я совсем не был к ней готов, то с легкостью отпустил ее. Я не надеялся больше встретить ее еще раз.

В метро я погрузился в размышления о том, как бы мне бросить курить. Я давно уже об этом думал. И неоднократно пытался избавиться от пагубной привычки. Но каждая моя попытка претерпевала крах. Моя никотиновая зависимость была значительно сильнее моей силы воли. Так мне казалось.

Я неоднократно пытался покончить с сигаретами. В первый раз мне казалось достаточным просто собраться с духом и сказать себе: «нет». При этом в тот же самый день расставаться с курением я не стал. И как человек несколько педантичный решил взяться за дело с утра следующего дня – то есть начать все с чистого листа. Да и к тому же я бы успел психологически подготовиться к жизни без сигарет.

На следующее утро, едва проснувшись, мне захотелось выйти в подъезд, чтобы с удовольствием выкурить первую сигарету за день. Время было около семи часов. Однако я тут же вспомнил, что собрался бросить курить. И моя сила воли вступила в неравную борьбу с никотиновой ломкой.

Ломка была настолько сильна, что, в сравнении с ней, моя сила воли показалась мне хилым человечком против силача. С тонкими руками, будто спички, такими же ногами и жидкими мышцами. Словно бы полуживой дистрофик вышел на ринг против матерого боксера. При этом одна только мысль о жизни без сигарет уже вызывала во мне сомнения в том, что я смогу расстаться с никотиновой зависимостью. Так же как лишь только вес боксерских перчаток на руках уже заставил бы испытывать перегрузки этого самого дистрофика, не говоря о фатальности боя с бывалым противником.

Поэтому продержавшись всего лишь до одиннадцати часов утра, я закурил. Причем за раз выкурил сразу две сигареты. Словно бы зло наказало меня за попытку бунта, ткнув носом в безволие.

После первой неудачной попытки я отдышался. Накурился вдоволь. И стал делать выводы. Я понял, что моя сила воли крайне слаба перед никотиновой зависимостью. И потому с одного раза я никак не смогу бросить курить. Лобовое столкновение – невыгодная мне тактика. Поскольку оно сулит полное поражение. Но я принял твердое решение навсегда расстаться с сигаретами. Неудача не сломала меня и не заставила отказаться от цели. Потому от открытых боевых действий я перешел к партизанской войне. И стал искать обходные пути.

К этому моменту я имел двенадцатилетний стаж курильщика.

Я начал курить в тринадцать лет. Нет, это не было балованием, когда будущий курильщик набирает дым в рот, не вдыхая его в легкие. В тринадцать лет я уже начал курить серьезно. Уже тогда у меня появилась никотиновая зависимость, которая особо остро давала о себе знать после сытного обеда, когда мне становилось сильно охота выкурить сигарету. Большая часть моих друзей-подростков также как и я, курили.

В годы перестройки от Советского союза к рыночной экономике, в бывших советских республиках творились самые настоящие хаос и бардак. Большая часть населения жила в нищете, была тотальная безработица. Тем же, кто работал на предприятиях, заработная плата зачастую выплачивалась не деньгами, а товаром, который выпускало это предприятие. Например, если человек работал на фабрике по производству матрасов, то часто он свою зарплату и получил этими самыми матрасами. И как бы ни была неуместна к царившему безденежью такая оплата, все же она была лучше, чем совсем ничего – матрасы можно было обменять на другие товары, в том числе и на продукты питания.

Легко понять, что в творившемся хаосе и нищете внимание взрослых к проблемам детей несколько притупилось. Мамы и папы больше думали о том, чем они будут кормить своих чад, чем о том, что их отпрыски делают, играя на улице. Чтобы лучше представить социальную ситуацию того времени я расскажу историю о том, почему один мой знакомый не любит борщ.

У меня есть знакомый по имени Иван. И он не любит борщ. В любое время суток – хоть днем, хоть ночью, хоть утром, хоть вечером и в любой ситуации если спросить у него, почему он не любит борщ, он сразу же расстроится. Иван даже не может смотреть на борщ. И если он будет играть в бильярд или загорать на пляже, будет в ночном клубе – и в любой другой веселой ситуации, достаточно просто спросить у него: «Иван, почему ты не любишь борщ?». И этого будет достаточно, чтобы мгновенно испортить ему настроение.

В годы детства, когда по стране шагала перестройка, в семье Ивана, так же как и во многих других семьях, царил безденежье. Дома не было продуктов, поэтому семья часто голодала. Мама Ивана каждый день варила один и тот же суп. Суп этот был без капельки масла, в нем не было ни кусочка мяса. Это была самая настоящая похлебка, в которой плавал разве что только лук.

Есть больше было нечего.

И чтобы хоть как-то скрасить трагичность ситуации и хоть немного подбодрить своих детей, мама Ивана называла эту похлебку борщом. Да. В ней не было совершенно ничего от настоящего вкусного, наваристого борща. Но мама думала, что если она будет называть похлебку борщом, то, может быть, детям есть будет ее легче, потому что они во время еды будут представлять себе борщ.

Когда у Ивана болел от голода живот, и он в очередной раз ел этот самый «борщ», от которого его уже воротило, в его сознание вшивалась безысходность. Поэтому сейчас, когда его спрашивают: «Иван, почему ты не любишь борщ?», он вспоминает вкус лука и то самое желание матери прикрыть противность невкусной похлебке словом «борщ». Для Ивана слово «борщ» – это синоним нищеты, безысходности и вкуса лука, сваренного на воде.

Вот почему Иван не любит борщ.

У каждого, кто вырос в те годы – в годы перехода бывших советских республик к рыночной экономике, был свой «борщ». Я часто слышу от сверстников, которые сегодня уже стали взрослыми людьми, что многим из них довелось есть в детстве похлебку, почти такую же как и ел Иван. И в их семьях ее также называли названием какого-нибудь известного блюда. И совершенно случайно выходило так, что именование похлебki известным блюдом звучало с оттенком иронии. Словно бы издевки, прибавлявшей горечи и трагедии нелегкой ситуации, в которой оказались в то время страны бывшего Советского союза.

Вот именно поэтому родители чаще были заняты раздумьями о том, где им взять еды, чем о том, что делают их дети, играя на улице. Мы же, рано повзрослевшие и наглядевшиеся на заботы родителей рано начали курить и употреблять спиртное. Мы почти были предоставлены самим себе. К тому же, на фоне экономического падения в обществе упали и духовные ценности. Люди, пережившие этот период, называют его лихими девяностыми. Поскольку в то время было модно демонстрировать свое лихачество, которое зачастую граничило с аморальностью. Было популярно выглядеть крутым: курить, употреблять наркотики и алкоголь, отбыть срок в тюрьме, обижать слабых и так далее. И мы – дети перестройки, глядя на взрослых, хотели быть как они. Мы брали с них пример и хотели быть на них похожими. Мы хотели казаться взрослее и потому учились курить. Лично мне казалось, что сигарета придаст мне солидности. И с нею в руках я буду выглядеть взрослее.

Сказанным выше, я хочу четко пояснить, что большинство курильщиков начинает курить по глупости. Большая часть берет в руки сигареты из желания показаться взрослее, солиднее. Говоря глубже, большинство учатся курить для укрепления позиций своего эго в обществе. Используя сигарету в руках в качестве инструмента, который бы сформировал у людей мнение о состоятельности владельца. Мол, тот, кто курит – он состоявшийся и сформированный психологически человек. Взрослый и самостоятельный в своих решениях.

Подобное наивное мнение о курении имеют те, кто никогда не курил и, соответственно, не знает, какую опасность таит в себе это занятие. Они считают его безвредным.

Один из почерков настоящего зла – это ложная безопасность. Истинное зло всегда прикидывается совершенно невинным. Как и подобает лютomu врагу, оно закапывается как можно глубже. Чтобы его не было видно. Маскируется и устраивает безысходную ловушку. А в качестве мотивации угодить в нее, зло использует проявления эгоизма. В том числе и то самое желание человека показаться в чужих глазах солиднее и лучше. Погоню за славой.

Эгоизм всегда приводит к страданиям.

Попадая в ловушку устроенную злом, человек почти не имеет сил из нее выбраться. Истинное зло не столько желает смерти человеку, сколько ему доставляет наслаждение сам процесс уничтожения. Процесс деморализации сознания и подавления воли. Оно хотело бы мучить человека вечно, поскольку именно страдания доставляют ему удовольствие. Оно испытывает радость от смакования – медленного поедания своей жертвы. Поскольку совершая это,

зло видит безысходность человека. Оно смотрит на то, как он беспомощно увяз в расставленных им сетях. И именно его беспомощность и наслаждает эгоизм зла. Потому что человеческая безысходность преполняет зло тщеславием и чувством власти. Поэтому, оно хотело бы высасывать жизнь из человека как можно медленнее. По капле. Так, чтобы человек сам этого не замечал. Но при этом чувствовал, что оно его убивает. И что он, словно беззащитный ягненок, не может ничего с этим поделать.

Когда человек начинает курить, естественно, он не может себе даже и представить, с чем связывается. Единственное, что может нас максимально уберечь в жизни от подводных камней – это как можно меньше идти на поводу эгоизма.

Итак, я задумал бросить курить. Почему я этого захотел? Потому, что этого желает каждый курильщик. Каждый, кто страдает никотиновой зависимостью, очень хочет с ней расстаться, однако ему не хватает силы воли преодолеть никотиновую ломку. Он не может отказаться от наслаждения.

Никотиновая ломка – это сильная тяга выкурить сигарету. К примеру, люди испытывают различные эмоции – голод, страх, удовольствие. Когда в организме заканчиваются энергетические ресурсы, то человек начинает хотеть есть. Он испытывает голод. При голоде он может неосознанно говорить о еде, думать о ней, представлять ее в фантазии. А вид вкусных блюд или их аромат приводит его в возбуждение.

Никотиновая ломка – это смесь возбуждения, волнения и предвкушения. Предвкушения удовольствия. Курение сигарет приводит к повышенному содержанию никотина в организме. Как известно, никотин провоцирует выброс дофамина в кровь. А дофамин является гормоном, при выбросе которого, человек испытывает удовольствие, эйфорию, чувство счастья. Так вот когда уровень дофамина падает, то тело начинает требовать от хозяина новой порции наслаждения. Естественно, что человек сознательно всего этого не понимает. Но когда в крови падает уровень никотина, курильщик приходит в возбуждение. Вместе с возбуждением человек испытывает одновременно легкое волнение. Он волнуется от предвкушения удовольствия, которое подарит мозгу дофамин.

Повторюсь еще раз. Чтобы некурящему человеку понять в эмоциональном плане, что такое никотиновая ломка, нужно представить одновременную смесь возбуждения, волнения и предвкушения удовольствия. Смесь этих трех эмоций проявляется в одном чувстве. Оно и провоцирует человека к курению.

Когда курильщик отказывается от курения и предпринимает попытки бросить курить, он испытывает сильные эмоциональные страдания. Поскольку, фактически, человек противостоит самому себе. Своему собственному желанию.

При борьбе с никотиновой зависимостью, бросающему курить крайне важна моральная поддержка. Она имеет для него колоссальное значение. Если кто-то из ваших близких или знакомых бросает курить, обязательно его подбадривайте и убеждайте в том, что он непременно справится. Хвалите его за то, что он борется с пагубной привычкой. Упоминайте, что он делает доброе дело. Всячески поощряйте его словами. И чем больше – тем лучше. Буквально несколько раз в день.

Любой вид зла больше всего страшится веры человека в самого себя. Введение в заблуждение, деморализация человека, подавление его воли, одним словом – сомнение – это главный инструмент зла. Зло целенаправленно вводит человека в заблуждение.

Почему я захотел бросить курить? Потому, что в курении сигарет нет никакой романтики. Может быть, для кого-то со стороны это и может выглядеть в какой-то мере стильно. Особенно так кажется тем, кто только начинает курить. Но с приобретением стажа романтика улетучивается. И вместе с ней и всякий стиль. На смену ей приходит зависимость от никотина и чувство того, что ты самочинно гробишь свой организм. Неправоммерно убиваешь его. При этом тебя терзает чувство вины. Ты понимаешь, что не имеешь права убивать свое тело,

поскольку не являешься его творцом. Эти мысли являются источником угрызений совести. И они преследуют всех курильщиков. Потому, что ни один из них не является создателем своего тела.

Прокуриив несколько лет, я, так же как и большинство курильщиков стал ощущать чувство вины за то, что наношу вред своему организму. Я чувствовал, что делаю это вразрез с моралью. Собственнолично и не имея на это права. Ведь природа дала мне жизнь. Она дала мне тело, в котором функционирует мой разум. Вселенная подарила мне возможность наслаждаться жизнью. А я вместо того, чтобы ответить ей благодарностью, я бессовестно уничтожал этот дар.

Будучи сам курильщиком, я не видел ни одного курильщика, который не испытывал бы точно такого же чувства как и я – угрызений совести за то, что он убивает данный ему природой организм. Я не слышал ни от одного курильщика о том, что он не раскаивается оттого, что губит тело, которое является бесценным даром Вселенной.

К большому сожалению, большая часть нашего общества мало что знает о проблеме курения. Мы знаем только то, что дым убивает всех: и самого курильщика, и тех, кто в момент курения находится рядом с ним. Мы считаем, что курильщики курят ради своего удовольствия и в ущерб окружающим. В порыве своего эгоизма наплевав на ближних. Основная масса считает так.

Остальные же – те, кто понимает, что курение – это вовсе не продукт эгоизма, а хроническая интоксикация, то есть, такое же заболевание, например, как и алкоголизм – предпочитают не показывать своего сострадания. Увязнув в страхе, что их мнение может не совпасть с мнением большинства, они предпочитают молчать и не говорить открыто о своем неравнодушии.

В силу профессии имея опыт общения с людьми совершенно разного рода, я знаю, что подавляющей части общества небезразлично то, что происходит вокруг. Просто большинство из нас предпочитает молчать. Одна медсестра, работавшая на «скорой помощи» и ежедневно видевшая раны и кровь как-то сказала мне: «К человеческим страданиям невозможно привыкнуть». Она имела в виду, что могут привыкнуть, например, кассиры к большим суммам денег или военные к выстрелам. Но чувство сострадания не притупит никакой профессиональный стаж. Пусть даже и самый большой. К слову сказать, эта медсестра была пожилой женщиной. Она проработала на «скорой помощи» всю жизнь.

Будучи равнодушными и имея сострадание к другим людям, мы молчим потому, что боимся осуждения толпы. Нет, люди не равнодушные, они не черствые и не циничные, как думают многие из нас. Мы просто делаем равнодушные лица. Надеваем на них маски. Но внутри каждого из нас – человеческое сердце.

Людам важно видеть неравнодушные. Нашему обществу нужна пропаганда человечности. Потому, что нам словно бы все равно на проблемы курильщиков. Как будто мы не хотим и не желаем понимать их проблемы. Не хотим понять, как тот или иной курильщик начал курить и что стало причиной этого. Мы будто не хотим его поддержать морально. Словно мы не хотим быть людьми, быть сострадательными. Быть единым целым и высоко держать в руках знамя, имя которому человечество.

Если бы наше общество проявляло больше неравнодушия, если бы каждый из нас буквально совал нос всюду, куда только можно, то наша жизнь была бы совершенно другой. Она не была бы похожа на ту реальность, которую мы видим вокруг. Если бы каждый из современных людей – в первую очередь – отлично знал законы своей страны: Конституцию, кодексы и прочее... Если бы каждый из нас ходил на выборы; если бы каждый считал и скрупулезно подсчитывал на что тратятся деньги из государственного бюджета – тогда все было бы совершенно по-другому.

Тогда почти не было бы болезней и преступности. Нищеты и голода. Бесправия, коррупции. Инфляции и экономических кризисов. И, возможно, даже и самих денег.

Я не говорю уже о том, чтобы пытаться понять проблемы, например, полицейских. Или пожарных, военных. Не говорю о том, чтобы каждый из нас хотя бы раз задался вопросом: чем живут пенсионеры? Или ветераны войн. Какие у них проблемы. Мы все словно бы ни о чем не думаем. Будто нам совершенно все равно на то, что происходит вокруг.

Тем более на проблемы курильщиков!

Повторюсь: нашему обществу крайне не хватает проявления неравнодушия. Его пропаганды, популяризации.

Именно угрызения совести и стали причиной моего желания бросить курить. Мысли о том, что я самовольно убиваю свое тело, грызли меня. А мой организм тем временем покорно страдал от курения. Будучи закованным, словно раб, в кандалы зла. Словно бы зло было его хозяином, а не я.

Вначале желание бросить курить было с крупицу. Но по мере того, как я размышлял о том, что несет в себе это пагубное пристрастие, желание покончить с курением росло. И когда я осознал, что зло лишило меня власти над моим телом. Что оно словно бы объявило его своей собственностью, тогда я решил навсегда избавиться от сигарет.

Ведь только я хозяин самого себя.

## **Глава II. Свобода с колодкой на шее**

Конечно, после первой неудачной попытки я стал пытаться еще. Покурив некоторое время, меня вновь стали терзать мысли и раздумья, в которых я корил себя. Примерно, через неделю я опять попробовал не курить. И опять не продержавшись даже и половины дня, закурил. Так было не менее пяти раз. После каждой неудачи я закуривал, а затем опять пытался бросить. И каждый раз повторялось одно и то же. Я не мог преодолеть никотиновую зависимость. У меня никак не получалось сломать себя с одного раза. Каждая неудача расстраивала меня. Но не становилась поводом для отказа от цели. От одной попытки до другой проходила неделя-две. За это время я собирался с духом. С другой же стороны у меня было время подумать. Пока копились психологические силы для очередного рывка, я делал выводы из полученного мной опыта.

## **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.