

Отрывки из книги Н.В. Январского «Путь к трезвости и спасению»

ОТ АВТОРА

Дорогие читатели! Давайте определим нашу цель, ради чего вы тратите время, читая эту книгу? Освободиться от вредных привычек? Но для многих алкоголиков и курильщиков, особенно молодых, это не цель – отказаться от чего-то, в том числе от удовольствий, пусть временных, пусть иллюзорных, но все-таки удовольствий. Люди должны что-то получить, что-то найти. И цель должна быть высокой. Беда нашего времени в том, что многие люди утратили смысл жизни, ее цель. Захваченное олигархами телевидение днем и ночью вещает нам: «Получайте удовольствия! Не дайте себе засохнуть! Пользуйтесь благами цивилизации незамедлительно!». Одна женщина, избавляясь от курения, решила на те деньги, которые она не потратила на сигареты в течение года, купить холодильник. Купила и... вскоре «сорвалась», снова закурила. Цель была маленькой. А вот многие соратники ставили себе цель спасти себя на всю жизнь, укрепить здоровье своей семьи, порадовать свою маму, свою дочь. Стать победителем, ибо главная победа – это победа над собой! Многие из них осуществили свое намерение и счастливы этим.

Когда психологи нашей Школы здоровья беседуют с новичками-слушателями, мы спрашиваем: «У вас есть желание освободиться от вредных привычек?». Как правило, получаем ответ: «Да!». «А есть ли твердое намерение?» Возникает заминка. Чем же отличается твердое намерение от сиюминутного желания? В словаре практического психолога **намерение – это сознательное стремление завершить действие соответственно намечаемой программе, направленной на достижение предполагаемого результата. Намерение – это продуманное решение добиваться определенной цели; это намечаемый план действий; осознание того, что потребуются усилия, иногда значительные, для закрепления достигнутого результата.** Так какое же у нас намерение, какова же наша цель? Нам надо найти наилучший вариант дальнейшей жизни! Мы имеем право выбора и должны что-то получить вместо алкоголя, табака и наркотиков? Давайте подумаем вместе – что?

Люди, закончившие наши курсы, говорят: мы обрели **радость жизни, любовь к жизни!** Люди верующие говорят: мы обрели радость и надежду на вечное спасение!

Радость жизни

Чем удовольствия отличаются от настоящей радости? Сами слушатели наших курсов отвечают на эти вопросы так: удовольствия скоропреходящи, легко достаются и быстро сменяются страданиями, если мы говорим об удовольствиях от алкоголя, табака, наркотиков. Ученый Г.А. Шичко называл ощущения от потребления алкоголя, табака, наркотиков не удовольствиями, а искажением сознания, когда обыкновенная дурашливость, потеря контроля над разумным состоянием мозга, бредовые галлюцинации могут казаться удовольствиями, если их так назвать. А радость жизни? Она живет в нас, всегда с нами, но ее нужно заслужить. Как?

Радость жизни многогранна. Человек – это триединство духа, души и тела, говоря светским языком, – совести, сознания и тела.

Для тела человека радость – это радость здорового тела. А когда здоровое тело разрушается алкоголем и другими наркотиками, приходит не радость, а боль, болезнь. Поэтому для настоящей радости тела, конечно, необходима **трезвость**.

Для сознательного человека настоящая радость – это осознание победы над своими недостатками и пороками, прояснение сознания, то есть такая ясность сознания, когда человек видит, что он живет не напрасно, что он творит добро на земле, приумножает его. А это достигается трезвостью.

Люди духовные говорят о настоящей радости – это благодать, исходящая от Бога. Благодать достигается трезвением. Трезвение – это церковнославянское слово, выражающее готовность к свершению добрых дел и свершение добрых дел. Трезвение невозможно без трезвости как фундамента трезвения, а настоящая трезвость предполагает трезвение.

Итак, и для духа, и для души, и для тела человека при достижении радости жизни нужны **трезвость и трезвение**.

Значит, наша главная цель сегодня – трезвость! А наиболее эффективным путем достижения сознательной трезвости сегодня является метод Г.А. Шичко. Метод Шичко – это метод благотворного воздействия словом правды на сознание и подсознание человека с целью восстановления его естественного наилучшего состояния. Важно, чтобы правдивое научное слово было не только услышано человеком, но и продумано, осмысленно, прочувствовано и записано перед сном, когда защита подсознания слаба, тогда обдуманная письменная речь приводит к тому, что сознание начинает руководить подсознанием. А ведь это важнейшая задача человека – научиться руководить своим подсознанием, ибо самое трудное – это добиться победы над собой, над своим подсознанием. Важно также, чтобы каждое слово, каждый термин, касающийся решаемой мозгом проблемы, слушатели курсов избавления от вредных привычек хорошо понимали. Важно, чтобы эти термины правдиво выражали суть проблемы. Например, когда наркологи называют алкоголизм или курение, или наркоманию болезнью, этим самым они сводят суть проблемы к проблеме болезни тела. Но человек – это триединство тела, души и духа. Психолог Г.А. Шичко называл алкоголизм, курение и наркоманию искажением сознания, страданием. А священники, которые решают эти проблемы в области духа, то есть совести, называют алкоголизм, курение, наркоманию греховными страстями. И у тех специалистов, кто решает проблему наркомании, курения алкоголизма в триединстве, наилучшие результаты. Решение же проблемы на уровне тела у наркологов дает лишь 3-10-процентный результат, применение метода Шичко, то есть работа с душой, с сознанием и подсознанием, дает результативность намного выше, 55-70 процентов при обследовании в течение года. Особенно высока эффективность метода Шичко, когда избавившиеся от алкогольной зависимости объединяются в клубы трезвости. Но наиболее эффективна методика, применяемая в Душепопечительском центре во имя святого и праведного Иоанна Кронштадтского, ибо руководимый доктором медицинских наук иеромонахом Анатолием Берестовым центр объединяет психотерапевтические методы, метод Шичко и духовную работу по избавлению от грехов, покаяние и молитвы. Эффективность избавления от вредных зависимостей в центре достигает 95 процентов. После первой же искренней исповеди-покаяния у 20 процентов наркоманов пропадает ломка.

Но начинается все со Слова. «Вначале было Слово...»

Каждое слово должно быть осознано, то есть понято, осмысленно. Поэтому нужно начать серьезную работу по терминологии. Многие слушатели наших курсов сообщали, что как только они переписали определения терминов науки гортоновики, сразу же пропала всякая потребность в алкоголе.

В Основном словаре трезвенника (Г.А. Шичко, 1984 г.) **трезвость – это нормальная, не отравляемая алкогольными напитками жизнь отдельного человека, группы людей, общества или народа. Трезвость – свобода от наркотических веществ – естественное, здоровое и единственно разумное состояние человека, семьи, общества.**

И, наконец, в терминологии современного трезвеннического движения есть такое определение:

«Трезвость – это естественное, творческое, наилучшее состояние человека, семьи, общества, страны».

Действительно, как прекрасен этот мир, когда он в трезвении.

Вот стихи 12-летней девочки о трезвом папе:

«Хорошо, когда папа дома и никуда не торопится,

И можно сидеть с ним рядом, сколько тебе захочется.

Рассказывать ему что-то негромко,

Головой к плечу прижаться.

Целую ночь после этого сны хорошие снятся»

«Единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения» – это чудесные слова французского писателя и военного летчика Антуана де Сент Экзюпери (Роман «Земля людей» 1939 г.).

Понятно, что речь идет о трезвом творческом общении, ибо пьяный человек не сотворит, а только натворит. Кто же они, прожившие жизнь трезвенниками от рождения или же ставшие трезвенниками по убеждениям? В академическом издании Международной академии трезвости под руководством профессора А.Н. Маюрова от 2009 года перечислены наиболее известные проводники трезвости на планете. Среди них в первую очередь хотелось бы назвать: Иоанна Крестителя (Иоанна Предтечу), пророка, предсказавшего пришествие на землю Бога Иисуса Христа и положившего всю свою жизнь прославлению имени Божия; пророка Даниила – праведника, мудреца; Мухаммеда (Магомета, Магомед) – основателя ислама, пророка. Также к ним относятся Будда (Сиддхартхе Гаутаме) – основатель буддизма; Конфуций (Кун-цзы) – основатель конфуцианства; Ибн Сина (Авиценна) – врач, энциклопедист; Сократ – древнегреческий философ; Тициан – итальянский живописец; Сергей Радонежский – святой Русской православной церкви; Серафим Саровский – святой Русской православной церкви; Святослав – князь Киевской Руси; Аввакум Петрович – протопоп, глава старообрядчества. Список можно продолжить славными именами Ивана Петровича Павлова – русского физиолога; Льва Николаевича Толстого – русского писателя; Федора Михайловича Достоевского – русского писателя; Иоанна Кронштадтского (Сергиева Ивана Ильича) – святого Русской православной церкви; Василя Левского – болгарского зачинателя трезвеннического движения; Иоанна, митрополита Санкт-Петербургского и Ладужского Русской православной церкви (Ивана Матвеевича Снычева); Федора Григорьевича Углова – русского хирурга, академика, лидера мирового трезвеннического движения; Терентия

Семеновича Мальцева – русского полевода, народного академика; Якова Карповича Кокушкина – одного из зачинателей пятого этапа трезвеннического движения в России; Геннадия Андреевича Шичко – русского общественного деятеля, биолога, психолога, одного из зачинателей пятого этапа трезвеннического движения в России; Петра Петровича Дудочкина – русского писателя, одного из зачинателей пятого этапа трезвеннического движения в России; Игоря Александровича Красноносова – одного из зачинателей пятого этапа трезвеннического движения в России. Можно назвать еще множество прекрасных имен трезвенников, ушедших из жизни, и еще больше замечательных самоотверженных трезвенников, ныне живущих в России и за рубежом.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ ПИТЬ ОТРАВУ?

Почему наше общество находится в таком самоубийственном состоянии, когда потребление алкоголя, даже по озвученным данным Президента России в 2009 г. (без учета самогона и суррогатов), – 18 литров абсолютного алкоголя или стоградусного спирта на душу населения в год. Тогда как по данным ВОЗ (Всемирная Организация здравоохранения), потребление больше 8 литров алкоголя на душу населения грозит стране вырождением.

На протяжении веков высказывалось много теорий и предположений о причинах пьянства, но лишь честнейший советский ученый Г.А. Шичко и духовные учителя нашли ответы, которые позволяют добиться наилучшей эффективности в избавлении от алкоголизма, курения, наркомании.

По многолетним данным, применение психолого-коррекционного метода Шичко дает эффективность отрезвления людей $60 \pm 15\%$, а совмещение психолого-коррекционного метода с православным покаянием в духовно-попечительском центре иеромонаха, доктора медицинских наук А. Берестова повышает эффективность до 85-95% (у наркологов эффективность около 3%, у кодировщиков – до 15% на определенное время).

Геннадий Андреевич Шичко доказал, что люди потребляют ядовитые наркотические изделия в силу запрограммированности сознания, то есть такой искаженности сознания, когда человек поступает вопреки инстинкту самосохранения. Как она образуется?

Человек рождается естественным трезвенником и не курильщиком и таким остается до тех пор, пока его сознание не будет искажено лживыми сведениями о мифических полезных свойствах вин или табака. Родители, выпивая сами, как правило, запрещают детям потреблять алкогольные изделия. Дети понимают, пока им пить рано, но когда они вырастут, станут взрослыми, пить будет можно. А самое большое желание детей – быстрее стать взрослыми. Так это естественное желание соединяется с другим: буду взрослым – тогда у меня будет вожденное право свободы выпить или покурить. Наблюдая, как выпивают родители и гости, как по телевидению показывают крокодила Гену и других курящих персонажей, у детей вырабатывается то, что психологи называют **установкой**, - это неосознаваемая готовность поступать определенным образом в определенной ситуации. Вспомните, как мы размышляли в детстве: «Можно будет выпить, когда будет выпускной вечер». А потом появляется возможность выпить и на дискотеке, в походе. Мы размышляли: «Когда будет возможность, тогда можно, хотя

взрослые запрещают, но сами употребляют, думают, что мы маленькие. А мы уже выросли, уже многое можем».

Вслед за установкой формируется **проалкогольная программа, то есть решение относительно проблемы пить – не пить, курить – не курить**. Никто не хочет стать алкоголиком, но попробовать ведь надо? Это ложный стереотип. А почему надо? Надо ли совать ногу под трамвай – перережет или нет? Но в молодости хочется все попробовать, тем более что примеры СМИ всегда перед глазами, и вот уже созревает **убеждение. Это твердые взгляды, выводы, основанные на мировоззрении**. Мировоззрение определяет отношение человека к окружающей действительности и самому себе. Выработка мировоззрения – существенный показатель зрелости не только личности, но и определенной социальной группы.

Мировоззрение бывает эгоистичным, заставляющим искать побольше удовольствий в жизни, в конечном итоге, деструктивным, жизнеразрушающим и, напротив, жизнеутверждающим, созидательным, позволяющим жить в творческой радости. Удовольствия или радость? Телевидение призывает нас к удовольствиям: «Не дай себе засохнуть!». Удовольствие, как правило, дается легко, удовольствие быстро проходяще и часто ведет в губительную ловушку, а радость живет внутри нас, но ее надо заслужить, выстрадать, заработать.

Настоящая осознанная творческая духовная трезвость – это и есть великая радость жизни.

Настроенность на употребление алкоголя или табака или установка, программа употребления алкоголя, табака и питейное или прокурительное убеждение формируют у человека питейную или прокурительную запрограммированность – это такое искажение сознания, когда человек поступает вопреки инстинкту самосохранения.

Когда сознание человека искажено ложными убеждениями, ни уколы, ни угроза наказания, ни мольбы родных не могут оторвать человека от употребления вредных для здоровья изделий. Это достигается только правдивой информацией и готовностью человека к ее восприятию, его честностью и совестью.

Потребность в спиртном, табаке, других наркотиках, алкогольная и табачная настроенность и проалкогольные, прокурительные убеждения так взаимосвязаны, что изменение одного вызывает соответственные изменения остальных признаков.

Легко угасить потребность, труднее избавиться от алкогольной или табачной настройки, еще труднее – от алкогольного или табачного убеждений.

Именно по убеждениям можно судить, алкоголик или упорный курильщик перед вами. Достаточно выработать у человека четкое трезвенное убеждение, чтобы он прекратил пьянство, даже если при этом придется перенести тяжелейшие похмельные страдания. Важнейшие задачи избавления от алкоголизма и курения – уничтожение питейных и прокурительных убеждений и выработка трезвенных. Для этого требуется серьезно заняться своим сознанием, освободить их от ложных взглядов, представлений и понятий и насытить правдой о спиртных изделиях и последствиях их поглощения. Это благородное, ценное и необходимое занятие.

Теория Г.А. Шичко объясняет, почему дети начинают потреблять невкусные и дурно пахнущие ядовитые жидкости или курить. Поскольку их сознание проалкогольно или прокурительно запрограммированы, рано или поздно наступает процесс **приобщения и привыкания к алкоголю. Это постепенное ослабление защитной реакции на прием**

алкоголя. То есть дети начинают пробовать алкоголь или табак, преодолевая защитную реакцию организма. Ведь все люди рождаются трезвенниками и некурильщиками, и лишь потом, обманутые, становятся потребителями алкоголя, табака и других наркотиков.

Вслед за привыканием у человека формируется **привычка** – устойчивая автоматизированная настроенность употреблять алкоголь или табак в каких-то ситуациях, через определенные периоды, по случаю определенных событий. Воздержание от реализации привычки вызывает психологическую неудовлетворенность. Привычка к употреблению алкоголя или табака сама собой угасает в случае отказа от регулярного употребления. Привычку можно подавить грамотной лекцией, умелой беседой или специальными психологическими приемами.

Еще более тяжелое состояние зависимости возникает с появлением **потребности**. **Это очень сильная, иногда, кажется, непреодолимая нужда в спиртном или табаке, появляющаяся после приема первых доз и при некоторых обстоятельствах.** Воздержание от реализации привычки вызывает все усиливающееся болезненное состояние – абстинентные страдания. Это состояние иногда бывает настолько мучительным, что человек готов пойти на все ради снятия или смягчения страдания. При тяжелой абстиненции горемыки пьют суррогаты алкоголя и ядовитые вещества, ничего общего с алкоголем не имеющие, совершают преступления или самоубийство. Однако достаточно перемучаться некоторое время, чтобы потребность стала слабеть, а затем угасла. Потребность в алкоголе легко и быстро угасает в случае психологических сеансов, разумных трезвенных бесед и лекций.

Потребность в этаноле – специфический признак алкоголика, именно с ее появлением завершается процесс **алкоголизма**. Она не поддается полному уничтожению, даже после многолетнего воздержания ее следы сохраняются. Потребность иногда возрождается после 1-2 выпивок и спустя 10-15 лет воздержания от алкоголя. В связи с этим наркологи (не занимающиеся вредоносным кодированием) категорически и навсегда запрещают своим пациентам прием алкоголя и других спиртосодержащих растворов.

Давайте повторим. Мудрые люди говорили: «Повторение – мать учения», поэтому некоторые определения будут в книге повторяться, это не должно вас удивлять.

СХЕМА ПРИОБЩЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА К НАРКОТИЗМУ

1. Установка – неосознаваемая настроенность на потребление алкоголя, табака – (примеры родителей, телевидения и других СМИ; примеры сверстников, обычаи, дискотеки, вечеринки).

2. Программа – решение (пить или не пить, курить или не курить). Программа отвечает на вопросы: когда, где и как я это буду делать.

3. Убеждения в защиту алкоголя, табака или наркотиков (**установка, программа и убеждения формируют запрограммированность сознания, то есть такое искажение сознания, когда человек поступает вопреки инстинкту самосохранения**).

4. Привыкание к алкоголю и другим наркотикам – разрушение антинаркотической защиты человека.

5. Привычка – систематическое употребление алкоголя в определенных ситуациях.

6. Потребность – сильная, иногда непреодолимая тяга к потреблению алкоголя.

7. Наркотизм – физиологическое, душевное и духовное пленение человека.

Эффективнее всего бороться с наркотизмом не страхом, запугиванием, лекарствами и наказаниями, а работой с прояснением сознания, с убеждениями.

8. Прояснение сознания, от слова ясность – осознание того, что самое разумное – не потреблять табак, алкоголь и другие наркотические вещества никогда.

Нужно иметь в виду, что простые понятия ПРАВДА – ЛОЖЬ давно уже замаскированы подтасовкой. Замалчивается правда о том, что алкоголь – наркотик.

Рекламируется ложь – «Пить можно всем, необходимо только знать: где и с кем, за что, когда и сколько» (Расул Гамзатов). То есть ложь делится пополам и навязывается якобы лучший вариант – не надо быть некультурными алкоголиками, а надо учиться пить культурно и умеренно. Скрывается правда о том, что употребление вредных и наркотических веществ несовместимо с культурой и правда о том, что алкоголь – наркотик, и малые культурные дозы у большинства людей ведут к увеличивающимся дозам и к алкоголизму. Скрывается правда, что можно и нужно жить без одурманивания.

Правдивые убеждения такие: трезвость без одурманивания – это естественное, наилучшее состояние.

Но убеждения, стереотипы, программы скрываются в глубинах подсознания, и освободиться от них бывает непросто. Для эффективного избавления от лживых программ и убеждений Г.А. Шичко создал метод воздействия письменной речью на сознание и подсознание перед сном.

Осмысление специально подготовленных психоаналитических вопросов, развернутые искренние ответы на них в письменном виде перед сном постепенно вскрывают затаенные в глубинах подсознания вредоносные программы, и проблемы с искажением сознания решаются. Когда человек осмысленно в письменном виде отвечает на психоаналитические вопросы, осмысливает свое негативное прошлое, связанное с потреблением наркотических веществ, его сознание постепенно начинает возвращать себе свои естественные качества – руководить подсознанием. Человек возвращается к своему естественному наилучшему состоянию. Проявляется это в том, что у многих, написавших обстоятельные исповедальные честные ответы на вопросы, утром часто пропадает всякое желание потреблять алкоголь.

Итак, основа самоизбавления от вредных привычек по Г.А. Шичко – честные исповедальные самоаналитические дневники перед сном после осмысления и восприятия правдивой информации! При этом человек должен научиться видеть доброе вокруг себя. Если раньше, еще с детства, у него выработывалась установка вести себя, как родители, окружающие, киногерои, которые в большинстве своем пили и курили, то сейчас нужно научиться видеть трезвых добрых людей и на их примере учиться естественному трезвому образу жизни, делать свой выбор дальнейшего поведения, исходя из сравнений, что же лучше, пьянство или полная трезвость. Здесь «золотой середины» не бывает, это обман, когда ложь об алкоголе разделили на две части и спрятали ту часть, где трезвость, а людям показывают алкоголиков и «умеренно пьющих» и говорят: выбирайте, что лучше? Что же мы выбираем? Полную естественную трезвость! Почему? Об этом убедительно пишет ученый Г.А. Шичко в своей следующей статье «Трезвость по убеждению»

ТРЕЗВОСТЬ ПО УБЕЖДЕНИЮ

Г.А. Шичко

Широко распространено мнение, будто алкоголики – обреченные люди, которых исправит только могила. Такое неправильное мнение сеет пессимизм, бесперспективность среди алкоголиков и их близких, заставляет их смириться с постигшим горем. Алкоголизм – это беда, с которой вполне можно справиться, если разумно и решительно действовать.

В некоторых статьях и брошюрах встречается примерно такое заявление: «Алкоголиков, воздерживающихся от спиртного даже в течение многих лет после лечения, нельзя считать выздоровевшими, потому что их попытки употреблять спиртное приводят к рецидиву заболевания». Авторы подобных заявлений почему-то считают критерием выздоровления безрецидивное поглощение спиртного. Грубая ошибка! Истинным критерием освобождения от алкоголизма является, как правильно отметил доктор медицинских наук Л.В. Орловский, полное воздержание от алкоголя. Человек по своей природе, по рождению – естественный трезвенник и остается таким до тех пор, пока не поддастся питейной обработке, пока его сознание не окажется искаженным ложными сведениями об алкоголе и последствиях его употребления. Трезвость – норма для человека, алкоголепитие – отклонение от нее. Этот взгляд давно признан. Еще в прошлом веке психиатр П.И. Ковалевский называл потребителей рюмки спиртного напитка только перед обедом дефектными людьми.

Некоторые алкоголики во время первой беседы говорили мне: «Быть трезвенником – значит сгорать со стыда в компаниях и записаться в число неполноценных мужчин». Такие заявления свидетельствуют о деформации сознания их авторов. Периодический прием яда, отравление им себя, уродование души и тела собственными руками и за свои деньги, к тому же немалые, считается нормальным, достойным занятием, а отказ от него – постыдным! А вот примеры здорового, разумного отношения к алкогольным напиткам. Пятьдесят лет назад в нашей стране началось замечательное, уникальное трезвенное движение, в котором большое участие принимали пионеры и школьники. Тогда всяких потребителей спиртного, в том числе умеренных и культурных, называли врагами социализма и вредителями производства. В тезисах Московского общества борьбы с алкоголизмом указывалось: «Мы должны выставить лозунг: пьющий рабочий или служащий является (хочет он того или нет) вредителем социалистического строительства. Никто не имеет права отравлять свой мозг и мышцы, которые должны работать на общую стройку». Интересно, что в то время серьезно обсуждался вопрос о строительстве социалистических городов, которые планировались как абсолютно безалкогольные бытовые очаги нового социалистического общества.

Настоящим полноценным мужчиной, причем по многим показателям, является трезвенник. Алкоголь, как известно, повреждает половые железы, в связи с чем все больше утрачиваются мужские признаки. Вскрытия умерших алкоголиков показали, что только у 2% половые железы были нормальными, у 34% – были повреждены, а у 64% – атрофированы. Отсюда понятно, почему среди алкоголиков много утративших способность к супружеской жизни. Ю.Т. Жуков установил, что в семенной жидкости алкоголиков содержится до 70% неполноценных и неподвижных сперматозоидов. И если алкоголики и алкоголички не наводнили мир неполноценным потомством, не вызвали вырождения человечества, то лишь потому, что в очень многих случаях или не происходит зачатия из-за неполноценности мужских и женских клеток, или эмбрионы, появившиеся на патологической основе, в процессе развития зачастую погибают.

Любители спиртного с каждой выпивкой приближаются по ряду признаков к неопределенному полу. Мужчины становятся ниже, у них происходит перестройка на женский тип отложения жира и роста волос, искажается форма лица. Алкоголь основательно уродует и женские половые признаки, парализует женственность. Он настолько разрушает половую сферу женщины, что они на 3-4-м году алкоголизма обычно утрачивают детородную функцию. К сожалению, эта утрата многих не беспокоит. Так, одна алкоголичка сказала мне с некоторым самодовольством, что в 33 года завершила свои женские дела.

Алкоголики перестают быть настоящими мужчинами и женщинами и как члены семьи. Они теряют качества родителей, нередко становятся злейшими врагами детей и других родственников. Со временем любители спиртного настолько деградируют, что боятся находиться в одиночестве в комнате, переходить улицу, превращают постель в туалет и т.д. Полный отказ от спиртных напитков как бы воскрешает алкоголиков и алкоголичек, их организм быстро залечивает раны и даже лицо преобразуется. Я в течение многих лет не перестаю удивляться быстрому изменению лиц моих подопечных в первые же дни после прекращения пьянства.

Некоторые алкоголики в ответ на предложение попробовать самостоятельно встать на ноги выдвигали примерно такое возражение: «Алкоголизм – болезнь, болезни имеют право лечить только врачи. Самолечение у нас осуждается». Не все ученые признают алкоголизм болезнью. Я считаю, что алкоголизм располагается на границе психиатрии и психологии, поэтому его следует рассматривать и как болезнь, и как психологическое (не психическое!) страдание. К таким же страданиям относятся курение, пристрастие к азартным играм, увлечение пищей и т.п. Поскольку алкоголизм признается психологическим страданием, то избавлять от него имеют право не только врачи, но администрация, трудовые коллективы, карающие органы, общества трезвости, семья, товарищи. Могут и обязаны бороться со своим недугом сами алкоголики. Другое дело многочисленные заболевания, вызванные потреблением алкоголя: цирроз печени, «бычьё сердце», параличи, белая горячка, алкогольное слабоумие и т.п. Людей, пораженных такими заболеваниями, имеют право лечить лишь врачи, к ним и только к ним нужно обращаться за помощью. Доморощенные лекари, целители и им подобные врачеватели представляют опасность для больных, к ним нельзя обращаться.

Обобщим все сказанное.

1. Возможно полное и стойкое избавление от алкоголизма, в том числе собственными силами.
2. Алкоголики становятся настоящими мужчинами и женщинами только после отказа от употребления спиртного.
3. Трезвость по убеждению – показатель полного избавления от алкоголизма. Она большое достоинство человека, нужно не стесняться ее, а гордиться ею. Мечтой алкоголиков должно быть не умеренное питье, а принципиальная трезвость.

Как осуществить такую мечту? Основной признак алкоголизма – периодическое появление потребности в спиртном. Если она не удовлетворяется, то наступают абстинентные страдания, которые у некоторых порой бывают очень мучительными. Однако какими бы мучительными ни были абстинентные страдания, достаточно перетерпеть несколько дней, чтобы они сами угасали. По данным профессора И.В. Стрельчука, абстинентный синдром исчезает на 2-3-й день воздержания от употребления

спиртного. Этим пользуются отдельные решительные алкоголики и возвращают себе трезвость. У части людей абстинентные страдания слабые. С угасанием потребности нужно держать себя в руках, чтобы не допустить срыва, потому что 1-2 или несколько выпивок могут вызвать рецидив алкоголизма. Некоторым удается так держаться многие годы, а отдельным – всю жизнь.

Метод самоизбавления от алкоголизма не требует ни железной воли, ни прекращения обычной деятельности, ни специальной большой траты времени. Необходимы элементарная дисциплинированность, настойчивость и по возможности точное выполнение рекомендаций. Это выполнение не причиняет никаких страданий, напротив, дает радость и все улучшающееся самочувствие, возвращает веру в себя, выводит из жизненного тупика. Существует много определений понятия алкоголизм, возьмем такое, которое обеспечит успех нашему методу. Алкоголизм – психологическое страдание, основными признаками которого являются потребность в периодическом поглощении спиртного и питейная запрограммированность.

Рассмотрим эти признаки. К сказанному выше о потребности нужно добавить следующее. Она легко и быстро угасает под влиянием разных психологических воздействий. Почти все алкоголики убеждаются в этом на собственном опыте. Иногда бывает достаточно прочесть серьезный противоалкогольный материал, чтобы влечение к спиртному пропало.

Один факт: 15 декабря 1974 года алкоголик А.К. решил прекратить свое ужасное существование, поскольку, как он думал, оказался в безвыходном положении: признан безнадежным алкоголиком (лечился и пил, после окончания курса пьянство усилилось), нависла угроза потери работы, семьи и жилища. Решил для храбрости выпить пива и сдал бутылки. В пивной ларек огромная очередь. Чтобы отвлечься от горьких дум, развернул случайно оказавшуюся в руках газету «Смена», увидел большую статью «Двуликий Бахус», в которой сообщалось о наших противоалкогольных организациях – Клубе благоразумия и Противоалкогольной секции штаба ДНД Петроградского района Ленинграда. Прочел раз, второй... подошла очередь, но желание пить и умереть пропало. На удивление всем пива не взял, ушел... стал почти трезвенником. Даже на Новый год спиртного не коснулся. 6 января впервые пришел в нашу Противоалкогольную секцию и в течение полутора месяцев был на правах вольнослушателя, никто им не интересовался. За все это время ни разу у него не появилось желание выпить. Под нашим влиянием из стихийного трезвенника превратился в убежденного. За неполные четыре года достиг многого: стал отличным производственником; крупным общественником; настоящим главой семьи; удостоен трудовых медалей; приобрел собственный автомобиль.

Примечательно, что лечение А.К. не помогло, спасла от алкоголизма газетная статья. Прошу моих читателей, безуспешно лечившихся от алкоголизма, не отчаиваться, продолжать борьбу за себя: немного целеустремленности – и жуткая пьяная жизнь уйдет в прошлое.

У отдельных алкоголиков после внимательного прочтения этой статьи пропадет потребность в спиртном, однако нельзя считать себя избавленным от беды. Обязательно нужно выполнить все рекомендации.

Питейная запрограммированность – такое нарушение сознания, которое заставляет человека употреблять спиртные напитки, даже если они вызывают отвращение и тяжелые реакции (тошнота, рвота и т.п.). Запрограммированный вынужден выполнять программу, которая сформировалась в его голове под влиянием окружающей среды.

Питейная запрограммированность состоит из настроенности на употребление спиртного и питейного убеждения. Алкогольная настроенность или настройка – план или программа отношения человека к алкогольным напиткам. Одни настроились употреблять спиртное только в торжественных случаях и в малых дозах, другие – в праздники и в дни полочки и т.п. Многие алкоголики пьют при всяком благоприятном для этого случае, причем часть из них поглощает суррогаты спиртного. Содержание настроенности со временем обычно изменяется, но суть остается постоянной – решение употреблять алкоголь. Некоторые алкоголики по собственной инициативе или под воздействием со стороны подавляют установку на питье и в то же время настраиваются на временную или пожизненную трезвость. Это помогает прекратить пьянство.

Питейное убеждение – уверенность человека в том, что алкоголепитие представляет собой естественное, оправданное и даже неизбежное в нашей жизни занятие. Оно как бы принуждает человека пить спиртное, угощать им других и добровольно заниматься проалкогольной пропагандой и агитацией. Суть питейного убеждения состоит в оправдании употребления алкоголя.

Потребность в спиртном, алкогольная настроенность и питейное убеждение так взаимосвязаны, что изменение одного вызывает соответственные изменения остальных признаков. Легко удастся угасить потребность, труднее избавиться от алкогольной настройки, еще труднее – от питейного убеждения. Именно последнее является ведущим признаком алкоголизма. Достаточно выработать у человека четкое трезвенное убеждение, чтобы он прекратил пьянство, даже если при этом придется перенести тяжелейшие абстинентные муки. Хорошо известно, что во имя убеждений люди шли на костер, на казнь. Примечательно, что многие заплатили жизнью за нелепые, абсурдные убеждения. Например, старообрядцы были убеждены в том, что церковные нововведения Никона (XVII век) ложны, поэтому стойко придерживались старой веры. В борьбе за свои убеждения они переселялись в глухие места, прибегали к коллективным самосожжениям и самоутоплениям. Питейное убеждение, в отличие от трезвенного, также абсурдно, и пока алкоголик обладает им, он будет употреблять спиртное. Чем бы и как бы ни лечили его, сколько бы ни жил трезво, если не избавился от питейного убеждения, не может считаться полностью освободившимся от пьянства. Важнейшие задачи самоизбавления от алкоголизма – уничтожение питейного убеждения и выработка трезвенного. Для этого требуется серьезно заняться своим сознанием, освободить его от ложных взглядов, представлений и понятий и насытить правдой о спиртных напитках и последствиях их поглощения.

ДЕЙСТВИЯ ПО ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ АЛКОГОЛИЗМА

1. Установление факта страдания алкоголизмом.
2. Изучение данной книги.
3. Фотографирование.
4. Написание аутоанамнеза.
5. Ведение дневника.
6. Выявление своих индивидуальных особенностей.
7. Составление текстов самовоздействий.
8. Угашение потребности в спиртном.
9. Настройка на временную или пожизненную трезвость.

10. Размышления на противоалкогольные темы.
11. Заучивание основных противоалкогольных фактов и высказываний.
12. Чтение противоалкогольной литературы. Написание сочинений на противоалкогольные темы.
13. Пропаганда трезвости и агитация бывших собутыльников воспользоваться методом самоизбавления или прибегнуть к наркологическому лечению.
14. Проведение противоалкогольной работы с членами своей семьи.
15. Организация союза трезвенников по месту работы или жительства.
16. Выработка у себя увлечения чем-либо полезным.
17. Обращение в поликлинику с целью выявления имеющихся заболеваний и получения необходимой медицинской помощи.

Рассмотрим перечисленные действия:

1. Каждый легко может поставить себе диагноз алкоголизма. Если вы употребляете спиртное, считайте себя питейно запрограммированным. Если у вас периодически появляется желание выпить, причем воздержание от спиртного вызывает думы о нем, раздражительность, плохое самочувствие – вы имеете потребность в алкоголе. Считайте себя алкоголиком. Этот диагноз не могут изменить успешная трудовая деятельность, благополучие в семье, отличное вождение автомобиля. Имеются другие признаки алкоголизма, о них сообщается во многих противоалкогольных брошюрах и статьях. Важно придерживаться такого правила: лучше поставить себе более мрачный диагноз, чем более светлый в сравнении с истинным. Следует открыто смотреть правде в глаза и, обнаружив у себя алкоголизм, сделать все возможное для избавления от него. Успех в этом направлении явится долговременным источником радости, и не только для себя. Мне вспоминается один творческий работник, в прошлом матерый алкоголик, поглощавший разные суррогаты и перенесший белую горячку. Восемь лет назад он первый раз переступил порог моего кабинета и с тех пор ни разу даже не пригубил спиртное. Факт его трезвой жизни до сих пор является источником радости для бывшего алкоголика, его жены, родителей, друзей и для меня. Я считаю этого человека большим нравственным героем, совершившим подвиг, и, будь моя воля, таким людям вручал бы высокие награды. Они, независимо от былых пьяных походов, как граждане, несомненно, представляют большую ценность, чем так называемые культурно пьющие. Вот и вы, уважаемый читатель, став жертвой алкоголизма, имеете реальную возможность совершить большой моральный подвиг и тем самым принести много доброго себе, собственной семье, друзьям и обществу. Можете доказать, что являетесь мужественным, решительным человеком, достойным гражданином. Не нужно откладывать на будущее начало борьбы за новую жизнь.

2. Эту книгу следует внимательно прочесть с некоторыми перерывами 2-3 раза для того, чтобы правильно понять ее содержание и запомнить важные факты и положения. В дальнейшем важно периодически вдумчиво перечитывать книгу.

3. Желательно сфотографироваться до начала курса самоизбавления, затем примерно на 10-й, 30-й и 100-й дни трезвой жизни. Если находитесь в запое, тем более сфотографируйтесь. С получением второго фотоснимка следует периодически внимательно рассматривать карточки, сравнивать их.

4. Описание своей жизни (аутоанамнез) начинайте с реакций на первые выпивки. Важно подробно осветить процесс развития алкоголизма, перенесенные страдания и

неприятности, горе семьи, ухудшение здоровья, материальные потери. Периодически (раз в 3-5 дней) нужно вдумчиво прочитывать аутоанамнез, дополнять его, советуясь с близкими вам людьми, совместно критически разобрать его, внести уточнения. Написание аутоанамнеза у некоторых подавляет потребность в спиртном

5. Ведение дневника следует начать с момента принятия решения о применении метода самоизбавления. В нем отражать свое самочувствие, отношение к спиртному, встречи с собутыльниками, свои решения, планы, изменения взглядов и т.п. Дневник надлежит периодически внимательно прочитывать.

6. Между людьми существуют огромные различия по многим признакам. Об этом свидетельствует, например, следующий факт. Алкоголикам известен препарат тетурам, который прописывается с целью вызвать непереносимость спиртного. При определенной концентрации тетурама в крови небольшая порция спиртного одних убивает, другим приносит тяжелейшие муки, третьим – умеренные, на четвертых действует обычно, а пятым доставляет удовольствие. Для успешного самоизбавления от алкоголизма необходимо хотя бы в общем виде соблюдать принцип сингулизма, требующий учета индивидуальных особенностей. Важнейшая особенность людей – настраиваемость или сосредотачиваемость. Между настраиваемостью, внушаемостью и гипнабельностью существует прямая связь. Распространено мнение, будто алкоголики отличаются высокими гипнабельностью и внушаемостью. Это ошибка, в связи с чем не следует уповать на лечение гипнозом или самогипнозом. Людей, обладающих хорошей подверженностью гипнозу, мало.

В небольшой книге не место описывать методики выявления настраиваемости, поэтому ограничусь освещением простого приема. Нужно сесть у стола, иметь в поле зрения часы с секундной стрелкой, положить руки на ноги, отвлечься от постороннего и сосредоточенно три раза подумать о том, что левую руку не удастся поднять в течение одной минуты, спокойно посидеть секунд десять, засечь время и попытаться поднять эту руку. Так проделать трижды, лучше с паузами в несколько минут. Невозможность подъема руки говорит о хорошей внушаемости, подъем руки с задержкой и затруднениями указывает на среднюю внушаемость, а отсутствие эффекта – на слабую.

7. В зависимости от результатов обследования составляются тексты самовоздействий, предназначенные для подавления потребности в спиртном и для переделки алкогольной настройки в трезвенную. Обладающие хорошей внушаемостью составляют тексты в форме внушений или приказов себе. В текст, направленный на подавление потребности, следует включить примерно такое самовнушение: **«Теперь мой организм не переносит запах и вкус спиртных напитков, при попадании алкоголя в рот, тем более в желудок, сразу же будут появляться отвратительный вкус во рту, обильное слюнотечение, тошнота, рвота, плохое общее самочувствие и настроение. Никакого желания пить спиртное у меня нет, и я свободен от алкоголя сейчас и в будущем. Алкоголь мне противен, мысль о нем неприятна».**

В текст по настройке на трезвость рекомендую включить примерно такие фразы: **«Настройка на употребление спиртных напитков, стихийно сложившаяся в моей голове, отныне исчезает, я уничтожаю эту вредную, позорную, навязанную мне настройку. Теперь у меня вырабатывается полезная естественная и сознательно избранная мною настройка на трезвость. Я навсегда исключаю из своей жизни алкогольные изделия, они не нужны мне, я их ненавижу. Я рад, очень рад, что**

наконец-то возвращаюсь к здоровой, полноценной и приятной жизни, жизни без алкогольной отравы».

Люди, обладающие средней настраиваемостью, должны включить в текст наряду с самовнушением и не меньше самоубеждений, а слабой – преимущественно самоубеждения.

8. Нет необходимости переносить абстинентные (похмельные) страдания, тем более что их можно легко избежать путем подавления потребности в спиртном. Нужно утром и вечером внимательно прочитывать соответствующий текст до тех пор, пока не появится твердая и обоснованная уверенность в стойком подавлении потребности (это же относится и к курильщикам). Если в силу каких-то особых причин этого добиться не удастся, то советую обратиться к специалисту за помощью. Давно известно, что сытость препятствует появлению желания выпить, а голод содействует (алкоголикам хорошо помогает прием меда и капусты в любых видах, а курильщикам – овсяная каша). В связи с этим на первых порах важно чаще принимать пищу, если же вдруг начнет пробуждаться потребность в спиртном, нужно сразу же хорошо поесть.

9. Для переделки алкогольной настройки в трезвенную нужно утром и вечером вдумчиво прочитывать соответствующий текст, причем по мере надобности совершенствовать его. Желательно при всяком удобном случае мысленно настраивать себя на трезвость. Если трудно принять решение на пожизненный отказ от спиртного, можно ограничиться каким-то сроком (месяц, полгода, год), но с приближением его устанавливать новый. Лучше брать письменное обязательство на отказ от спиртного и периодически перечитывать его. Во время советского трезвенного движения (1928-1932 гг.) многие алкоголики публично брали на себя обязательство, некоторые сдавали их редакциям для печати. Это помогало им стойко блюсти трезвость.

10-14-й пункты предусматривают разрушение питейного и выработку трезвенного убеждений.

Для размышлений можно взять такие темы: 1) Что хорошего и плохого дало мне алкоголепитие? 2) Что хорошего и плохого принесло алкоголепитие моей семье? и 3) «Моя будущая жизнь без спиртного».

Обязательно следует читать противоалкогольные материалы и заучивать основные факты и высказывания. Рекомендую внимательно прочесть следующие публикации:

- 1) Джек Лондон «Джон – Ячменное зерно»;
- 2) Л. Семин, Г. Шичко «Горбатый стакан» (журнал «Аврора», 1971, № 7 и 8);
- 3) Ф. Г. Углов «Человек среди людей» (журнал «Наш современник», 1977, № 8 и 9);
- 4) Г. М. Энтин «Когда человек враг себе». М., 1977;
- 5) Ф. Г. Углов, И. В. Дроздов «Живем ли мы свой век». М., 1983;
- 6) И. В. Дроздов «Тайны трезвого человека» (журнал «Наш современник», 1986, №

2.

Читать противоалкогольную литературу следует критически, поскольку в некоторых публикациях допускается пропаганда алкоголепития, искажения фактов.

Сочинения можно писать по прочитанным работам и на житейские темы, например, на тему: «Мое самочувствие после прекращения пьянства».

15. Для самозащиты от пьющих, особенно бывших собутыльников, выгодно создать неофициальный союз (клуб) из двух или нескольких человек. Цель союза (клуба): взаимная поддержка и выручка, обмен интересными противоалкогольными сведениями, совместная борьба за трезвость (спаивание, как правило, происходит в неофициальных

союзах или обществах любителей спиртного). Трезвенный союз (клуб) можно организовать из сослуживцев, бывших собутыльников, в том числе из членов своей семьи.

16. Выгодно подобрать себе полезное увлечение (музыка, самодеятельность, спорт и т.п.). Это будет содействовать быстрому возрождению.

17. Спиртные напитки пагубно влияют на все органы и ткани, поэтому алкоголики страдают разными заболеваниями. Следует вскоре после перехода к трезвой жизни пройти в поликлинике обследование и начать необходимое лечение.

Метод самоизбавления принесет пользу всем, кто им воспользуется, но объем будет различным. Если однократное применение его не приведет к стойкому избавлению от алкоголизма, нужно повторно воспользоваться им, но на этот раз важно по возможности полнее учесть свои индивидуальные особенности. Не удастся добиться желанного результата, не грех использовать метод еще раз или два.

Нельзя прекращать борьбу за естественную, трезвую жизнь. Разочаруетесь в предлагаемом методе – воспользуйтесь наркологическим лечением, даже если ранее оно не принесло вам пользы. Теперь, после применения метода самоизбавления, лечение окажется более эффективным. Не останавливайтесь, настойчиво идите к трезвости, и вы добудете ее и тем самым осчастливите себя, своих родственников, друзей, принесете пользу обществу.

ТРИ ДНЯ, ИЛИ НАЧАЛО НОВОЙ ЖИЗНИ

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ – ПРОДОЛЖЕНИЕ РАБОТЫ по освобождению подсознания от ложных пронаркологических программ

После изучения материалов о методе Г.А. Шичко, опубликованных ранее, необходимо работать с письменной речью перед сном. Обстоятельные продуманные ответы на самоаналитические вопросы позволят настроить мозг на деятельность, необходимую для прояснения сознания, ускорят процесс освобождения от вредоносной запрограммированности сознания. Рекомендуется в случае затруднения при ответах на самоаналитические вопросы перечитать материалы из главы «Основная трезвенная терминология» Г.А. Шичко.

Карта обследования. Это подготовка к написанию дневников, одного из самых важных составляющих науки гортоновики.

Почему надо полюбить дневничок?

Эпиграф: «Помирать нам рановато.

Есть у нас еще дома дела».

На слова Бориса Ласкина

«Песенка фронтового шофера»

... Действительно, нам помирать рановато.

Но в настоящее время в России две трети умирающих каждый год погибают преждевременно, от причин, связанных с искажением сознания, отступлением от естественного наилучшего образа жизни – трезвости.

А путь спасения на уровне сознания очень доступен: написание самоаналитических дневников перед сном, путь трезвения.

Причины, по которым нам надо полюбить дневничок.

1. Противоалкогольный дневник, осознанно написанный перед сном, позволяет восстановить естественное наилучшее состояние человека – трезвое.
2. После получения правдивой антинаркотической информации обстоятельные сознательные ответы на специальные вопросы позволяют восстановить естественное состояние психики, когда сознание руководит подсознанием.
3. Дневник восстанавливает и развивает память.
4. Дневник дает бодрость, прогоняет уныние и лень. Позволяет спать меньше, а высыпаться лучше.
5. Дневник учит анализу и самоанализу.
6. Дневник учит планированию.
7. Дневник приучает к самодисциплине.
8. Честный обстоятельный самоаналитический дневник, написанный перед сном, помогает нам справиться с вредными привычками, так как письменная речь заставляет бодрствующую часть мозга решать ту проблему, которую мы анализировали перед сном, помогает нам восстановить естественное наилучшее состояние сознания.
9. Все великие люди писали дневники...

Причины, по которым люди не пишут дневники. Главная причина – лень и невежество, неверие в силу слова обдуманного и записанного перед сном. **А дневники, в которых есть конкретный план на завтра, помогают справиться с ленью.**

10. **С помощью применения правдивой научной информации и целенаправленных дневников можно справиться не только с ленью, но и со страхами, неврозами, перееданием, болезнями, улучшить зрение, здоровье.**

Самоаналитические дневники надо писать исповедально и покаянно, так как только исповедь, раскаяние, покаяние за допущенные грехи меняют сознание, избавляют от будущих подобных грехов.

Необходимо показывать дневники преподавателям. Иначе можно впасть в самообман. Один соратник, профессиональный психолог, написал 7 дневников, но не показывал их преподавателю и удивлялся, почему все слушатели освободились от алкогольной и табачной зависимости, один он продолжал потреблять алкоголь и курил. Оказалось, он писал в дневниках, что в том, что он пьет, виновата... его жена, и анализировал ее поведение, утверждая, что если жена изменится в лучшую сторону, то он не будет пьянствовать... Ему резонно отвечали, что в таком случае вслед за исправлением жены надо изменять коллег по работе, соседей, руководство, страну и т.д. Если мы не можем изменить Вселенную, то надо начинать изменения с себя...

Карта обследования слушателя

1. Ф.И.О. Псевдоним (желательно со значением – например: Я – Николай свободный от курения, трезвый).
2. Дата рождения.
3. Состав семьи.
4. Образование, специальность, место работы или учебы.
5. Прямые родственники: а) курильщики; б) алкоголики.
6. Стаж потребления алкоголя, табака.
7. Предпочтительные табачные, алкогольные изделия.
8. Обычно употребляемые в настоящее время.
9. Среднемесячные и годовые расходы на алкоголь и табак.
10. Возраст, при котором:

- а) начато потребление табака, алкоголя;
 - б) появилась привычка (желание выпить, покурить), появляющаяся в соответственной ситуации (праздник, посещение друзей, стрессы, заработок и т.д.);
 - в) появилась потребность к алкоголю, табаку.
11. Стадии алкоголизма и курения:
- а) предполагаемая;
 - б) действительная.
12. Число попыток освободиться от алкоголизма и курения.
13. Заболевания, полученные от употребления табака, алкоголя.
14. Другие хронические заболевания.
15. Самочувствие перед посещением курсов (нужное подчеркнуть): сонливость, головная боль, недомогания, отрицательные эмоции, болезни.
16. Дополнительные сведения о самочувствии.
17. Ваше отношение к религии.
18. Переносимость боли (подчеркнуть): отл., хор., плохая, очень плохая.
19. Переносимость голода: отл., хор., плохая, очень плохая.
20. Вредные привычки, от которых хотите избавиться.
21. Цель занятий (подчеркнуть): приобретение способности умеренно пить, курить; временно воздержаться от спиртного и табака; пожизненная трезвость; сознательное освобождение от алкоголя и табака; успокоение родственников или администрации; знакомство с методом; любопытство.
22. Как узнали о занятиях – из газеты, от знакомых?
23. Домашний или мобильный телефон, адрес.

Ежедневное самоутверждение:

«Посеешь мысль – пожнешь поступок. Посеешь поступок – пожнешь привычку. Посеешь привычку – пожнешь характер. Посеешь характер – пожнешь судьбу!»
(народная мудрость)

Требования к написанию самоутверждения:

1. Самоутверждение следует писать на том языке, на котором думаешь.
2. Самоутверждение пишется перед самым сном. Если вы работали в ночную смену, то надо, придя с работы, написать самоутверждение, и лишь потом ложиться отдыхать, спать.
3. Ни в коем случае ни перед самоутверждением, ни после него, перед сном, нельзя смотреть телевизор. Читать перед сном можно только свои дневники и антинаркотическую литературу (алкоголь и табак тоже наркотики).
4. Самоутверждение эффективнее писать левой рукой, если вы правша. Но при этом старайтесь писать разборчивее, крупным почерком.

Я верю в силу слова, в силу самовоздействия, в силу устной и письменной речи. Настройка на употребление алкоголя и табака, стихийно сложившаяся в моей голове, отныне исчезает. С помощью всех добрых сил я уничтожаю эту вредную, позорную, навязанную мне настройку. Теперь у меня восстанавливается естественная, полезная и сознательно избранная мной настройка на трезвость. Отныне и на всю жизнь я свободен от употребления вредных наркотических изделий и всегда буду отказываться от них, так как они чужды и противны мне. Я их

ненавижу за те несчастья, которые они причинили мне, моему роду, моему народу. Я рад, очень рад, что наконец-то возвращаюсь к здоровой, полноценной и приятной жизни без алкогольной, табачной, наркотической отравы.

ВОСПРИИМЧИВОСТЬ ДОБРОГО

Алкоголь и табак, по данным Всемирной Организации Здравоохранения, – наркотики. Алкоголизм, табачная зависимость завершается наркотизмом. Сильнейшие абстинентные страдания в случае отказа от употребления наркотических веществ не дают человеку возможности освободиться от зависимости. Человек начинает лгать себе и другим, защищать ложные убеждения, воровать, идти на преступления. Наркотизм представляет собой сложное биопсихосоциальное явление. Иными словами, как для личности, так и для общества наркотизм – это тупик, и в одиночку из этого тупика не выбраться. Любые попытки справиться с наркотизмом с помощью лекарств, наказания, внушений и т.д. обречены на неудачу. До тех пор, пока сознание человека будет в искаженном состоянии, пока общество не понимает главную причину наркотизма – запрограммированность сознания, с бедой не справиться. И лишь возвращение человека к своему естественному состоянию через правдивую информацию и работу над прояснением сознания способно быстро освободить человека от зависимости. Иногда после первой грамотной лекции, после обстоятельного честного самопсихоаналитического дневника перед сном, после первой исповеди – покаяния, например, в Московском душевно-попечительском центре доктора м.н. иеромонаха А. Берестова у наркозависимого пропадает наркотическая ломка. Дух и душа человека вступили в бой за его жизнь.

Значит, главное в освобождении человека от наркотических зависимостей – работа с убеждением, избавление от грехов, ошибочных выводов. Здесь многое зависит от самого человека. Г.А. Шичко в свой основной словарь трезвенника ввел понятие «восприимчивость доброго» – способность осваивать полезное, прогрессивное, разумное. Алкоголики, обладающие хорошей восприимчивостью доброго, перестают пить с первой грамотной противоалкогольной беседы. Курильщики же перестают курить с первой противокурительной лекции.

Г.А. Шичко не был верующим, но в своих работах он вышел к понятию, что люди с высокой совестью, узнав правду о вреде наркотиков, сразу прекращают их потреблять. Но он в 70-е годы прошлого столетия не мог писать в своих работах о духовных явлениях совести и потому свой термин назвал «восприимчивостью доброго».

В евангелии есть притча о сеятеле, которую рассказывал Иисус Христос своим ученикам:

«Вышел сеятель сеять семя свое, и когда он сеял, иное упало при дороге, и было потоптано и птицы небесные поклевали его;

А иное упало на камень и, взойдя, засохло, потому что не имело влаги;

А иное упало между тернием (сорняками) и выросло терние и заглушило его;

А иное упало на добрую землю и, взойдя, принесло плод сторичный (в сто раз более чем посеяли);

Ученики же его спросили у Него: Что бы значила притча сия?

Он сказал: вам дано знать тайны Царствия Божия, а прочим в притчах, так что они видя не видят и слыша не понимают.

Вот что значит притча сия: семя есть слово Божие;

А упавшее при пути, это суть слушающие, к которым потом приходит диавол и уносит слово из сердца их, чтобы они не уверовали и не спаслись (на современный лад, это люди, которые увлечены многими путями, читают много бесполезных книг, смотрят телевизор, увлекаются учением сект и т.д.);

А упавшее на камень, это те, которые, когда услышат слово, с радостью принимают, но которые не имеют корня и временем веруют, а во время искушения отпадают;

А упавшие в терние, это те, которые слушают слово, но, отходя, заботами, богатством и наслаждениями житейскими подавляются и не приносят плода;

А упавшее на добрую землю, это те, которые, услышав слово, хранят его в добром и чистом сердце и приносят плод в терпении. Сказав это, он возгласил: кто имеет уши слышать, да слышит! Никто, зажегши свечу, не покрывает ее сосудом, или не ставит под кровать, а ставит ее на подсвечник, чтобы входящие видели свет. Ибо нет ничего тайного, что не сделалось бы явным, ни сокровенного, что не сделалось бы известным и не обнаружилось бы.

Итак, наблюдайте, как Вы слушаете, ибо кто имеет, тому дано будет, а кто не имеет, у того отнимется и то, что он думает иметь». (От Луки. Гл. 8.)

Аутоанамнез алкоголика

Аутоанамнез (самоанализ) бывшего и будущего трезвенника – описание собственного привыкания к алкогольным изделиям, последствий их приема, процесса превращения в пьяницу и алкоголика и попыток избавиться от алкоголизма. Аутоанамнез пишется произвольно, но с особо подробным освещением периода пьяной жизни. Вы пишете для себя, для прояснения своего сознания, поэтому писать нужно как можно более подробно, словно вы – трезвенник, объясняете своему двойнику – алкоголику, почему вы выбрали путь трезвости. Писать нужно эмоционально, пропуская чувства через сердце. Например, один слушатель писал так: «Я ненавижу алкоголь, потому что он убил моего отца и лучшего друга. Как я могу сейчас дружить с ним, пить его, словно целоваться с ним, с убийцей?!».

Помните, что подготовка аутоанамнеза оказывает благотворное влияние на автора. Чем серьезнее будет готовиться аутоанамнез, тем большим будет его полезное воздействие.

1. Основные биографические данные. Псевдоним со значением, например, я Николай Трезвый, семейное положение, состав семьи, образование, специальность, место работы и должность, зарплата, общий доход семьи. Ваш телефон, по которому можно быстро связаться с вами.

2. Вредные привычки, от которых хотели бы избавиться. Вредные привычки членов семьи (пишется так, чтобы из ответа был ясен вопрос). Например: Я очень хочу избавиться от алкоголизма на всю жизнь, потому что...).

3. Курение (стаж, суточная норма, месячные и годовые затраты, число попыток прекращения курения, наличие желания стать некурильщиком).

4. Основные заболевания, перенесенные в прошлом, хронические заболевания в настоящее время.

5. Заболевания и расстройства, приобретенные в результате: а) употребления алкоголя; б) курения.
6. Лечебные учреждения, в которых состояли или состоите на учете (наркодиспансер и т.д.). Лекарства, которые принимаете в настоящее время: а) по рекомендации врача; б) по собственной инициативе. Цель их приема и лечебный эффект.
7. Ваше отношение к алкоголю и пьющим в период, когда сами не пили.
8. Возраст, когда впервые появились: а) решение употреблять спиртное; б) признание этого занятия нормальным и оправданным; в) положительное отношение к пьющим.
9. Возраст, когда впервые получили представление об алкоголе, последствиях его употребления и в котором случились первые приемы. Название 3-5 спиртных изделий, которые пили впервые в жизни, оценка их вкусовых качеств, самочувствие во время и после приемов.
10. Возраст, в котором употребление алкоголя стало доставлять удовольствие.
11. Время начала систематического употребления алкоголя: по торжественным случаям, при встрече с друзьями, после полочки или случайных денег, по выходным. Причины перехода к систематическому потреблению алкоголя.
12. Время появления привычки к спиртному.
13. Время появления потребности к спиртному.
14. Ваше понимание терминов: алкоголепийца, умеренно пьющий, культурно пьющий, пьяница, алкоголик, трезвенник, сухой закон. Оценка сухого закона.
15. Примерные даты начала: а) случайного употребления алкоголя; б) пьянства; в) алкоголизма.
16. Особенности употребления алкоголя (предпочитаемые изделия, частота употребления, дозы, компании, места, самочувствие до, после и во время выпивки).
17. Нормальные и предельно переносимые дозы алкоголя в периоды: а) приобщения к спиртному; б) привыкания к нему; в) пьянства; г) алкоголизма; д) настоящее время.
18. Периодичность употребления алкоголя: ежедневно, еженедельно, запои.
19. Самочувствие во время запоев. Подробное описание наиболее яркого запоя.
20. Применяемые способы прекращения запоев.
21. Употребление суррогатов (название, частота, дозы, причины).
22. Поведение при опьянении: а) на улице; б) в обществе; в) на работе; д) дома.
23. Самочувствие и поведение при неудовлетворении потребности в спиртном.
24. Ваше мнение об отрицательных последствиях употребления вами спиртного, для вас, для семьи, для детей, для общества, для страны.
25. Что хорошего дает потребление алкоголя вам, семье, вашим детям, обществу, стране (писать левой рукой)?
26. Попытки самостоятельно отказаться от употребления алкоголя и причины неудач.
27. Лечение от алкоголизма (время, способы, результаты).
28. Мотивы обращения за помощью. Как узнали о нашей Школе здоровья?
29. Программа вашего отношения к спиртному в течение ближайшего года и в будущем.

Ежедневное самоутверждение

Текст самоутверждения (можно использовать напечатанный ранее в материалах, карты обследования слушателя курса или составляется самостоятельно или же при помощи методиста, владеющего методом Г.А. Шичко.)

ВТОРОЙ ДЕНЬ САМОАНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ.

Как надежно освободиться от курения и других вредных привычек?

«Я несколько раз бросала курить, но каждый раз, когда случался стресс из-за пьющего мужа, я срывалась и снова закуривала. Как же освободиться от табака на всю жизнь надежно?»

Ирина Вахрушева, Шаркан

Есть особенности в освобождении от курения мужчин и женщин. Функции мужчин быть защитником рода и своего народа, значит, он должен учиться быть победителем.

Функции женщины быть мамой, хранительницей семейного очага, лада и духовности в семье. Значит, женщине надо учиться быть милой для всех в семье и в миру.

Когда мужчина в семье пьет, он поневоле превращается в капризного глупого ребенка, на жену обрушивается двойная ноша, часть функций мужа она берет на себя, делаясь мужественной и теряя женственность.

Но женщине нужно, чтобы в семье был порядок. И если она с помощью сигареты дважды приводила свои эмоции в спокойное состояние, то, как утверждают ученые ВОЗ, в 80% случаев она становится курильщицей. Она вновь и вновь стремится убрать стрессы с помощью сигареты. Порочный круг замыкается.

Но научная истина заключается в том, что сигарета стресс не снимает, а с помощью никотина и других 14 наркотиков, содержащихся в табаке, блокирует обратную связь мозга с организмом. У некурящего человека в случае стрессов, неприятностей спустя некоторое время в организме выделяются гормоны, которые способствуют успокоению.

У курильщика же такого не происходит, и вместо того, чтобы искать методы, как справиться с собой, он снова хватается за сигарету. Порочный круг замыкается. Что же делать?

Известно, что талантливая актриса Барбара Брыльска, исполняющая роль учительницы русского языка и литературы в фильме «Ирония судьбы, или С легким паром», который нам более 30 лет крутят по телевидению под Новый год, много лет курила. Но вот она услышала в лекции профессора В.Г. Жданова о том, что ее пример приобщил к курению миллионы девушек, и в одночасье освободилась от табака. Что же произошло?

Она приняла важное решение и его сразу же осуществила. Как же добиться того, чтобы решение претворить в жизнь. Представьте, вы приняли решение перестать курить завтра.

До обеда терпели, а потом снова закурили. Бывает так? Бывает, и часто. В чем же дело?

Есть такой анекдот. Пьяница решил совсем перестать пить. Он написал на бумаге крупными буквами: ЗАВТРА БРОСАЮ ПИТЬ. Поскольку надо прощаться с пьянкой, решил купить напоследок бутылку водки и выпил из нее половину. Уснул. Утром просыпается, перед ним записка: ЗАВТРА БРОСАЮ ПИТЬ! Хорошо, завтра не пьем, а

сегодня я бутылку допью. Завтра просыпается, снова видит перед собой надпись. Хорошо, завтра бросаю, а сегодня куплю бутылку, чтобы распрощаться навсегда с пьянкой.

У нашего подсознания нет понятия завтра. Решение надо принимать именно СЕГОДНЯ И НА ВСЮ ЖИЗНЬ! Что для этого нужно? Вечером, ни в коем случае не включая дебилизатор (телевизор), положить перед собой лист бумаги, разделить его пополам, слева написать: ЧТО ХОРОШЕГО ДАЕТ МНЕ ТАБАК? а справа ЧТО ПЛОХОГО ДАЕТ МНЕ И МОЕЙ СЕМЬЕ ТАБАК?

Левой рукой написать положительное от курения и описать отрицательные его стороны.

Потом написать о табаке все, что о нем думаете, и особо постыдные эпизоды, связанные с курением. В конце этого дневника написать 9 раз: Сегодня я принял решение освободиться от табака на срок... (дневник нужно писать каждый день в течение 40 дней и с каждым днем этот срок увеличивается). После этого пойти и выбросить в мусор все связанное с табаком, – пепельницу, пачки, а все до единой оставшиеся сигареты сжечь в течение семи минут, вспоминая эпизоды, связанные с табаком, как хорошие, так и постыдные. После этого лечь спать, заведя будильник на 10 минут раньше обычного времени. Утром надеть на себя праздничное одеяние, вспомнить себя, что как граф Монте-Кристо, вы 18 лет жили в табачной тюрьме-подземелье и наконец вышли на свободу и радуетесь красоте окружающего вас мира. Через каждые 2-3 часа свободы от табака награждать себя чем-то вкусным, например, апельсинами или яблоками. Но не грызть семечек и не сосать леденцы, напоминающие вам о вредной привычке. От курильщиков уходить, общаясь с ними таким образом: «Здравствуйте! Да-да. До свидания, я спешу!». Три дня применять для себя пищу космонавтов – овсянку.

Потерпите. И вы снова свободны, как в безоблачном детстве, когда не пили и не курили.

Не забудьте поблагодарить всех окружающих за то, что они долго терпели вас, курящую и раздражительную, попросите у них прощения за это. Поблагодарите бога за его любовь к вам.

Система «победитель», или Как избавиться от табачной зависимости

Это универсальная система самоизбавления от курения, созданная коллективным трудом бывших курильщиков. Она основана на методе Г.А. Шичко, позволяет быстрее освободиться от курения, чтобы с удвоенной энергией справляться с другими вредными привычками и потребностями.

Дорогой друг! От внимательного выполнения данной инструкции зависит твоя дальнейшая судьба – или ты будешь сжигать себя, или ты станешь победителем. Наш метод основан на правдивом взгляде на современные проблемы наркотизации населения и на проверенных временем путях освобождения. Никотин и еще 14 веществ, входящих в табак, являются наркотиками. Вначале разберемся с терминами. Что такое курильщик, к какому их типу ты относишься, и как наиболее эффективно освободиться. Курильщик – это человек, сознание которого искажено лживыми прокурительскими сведениями до такой степени, что он поглощает табак вопреки инстинкту самосохранения, привыкший к табаку, испытывающий потребность в курении и курящий. Золотое правило избавляющегося от курения звучит так: «Самое сильное желание курить всего 3 минуты!». Кто понимает, что это такое, тот очень легко освобождается от курения.

Вначале надо определиться с категориями курильщика.

1-я СТАДИЯ: Курильщик имеет устойчивую привычку к закуливанию в курительных ситуациях, но потребность в курении пока еще слабо выражена. Курение за компанию становится привычкой.

2-я СТАДИЯ: Потребность в курении значительно возрастает. Курильщик не в состоянии справиться с ней, хотя предпринимаются попытки бросить курить. Курильщик имеет свои плановые курения, он может курить в одиночестве. Неудовлетворение желания курить вызывает психологические страдания, ощущение дискомфорта. Появляется утренний никотиновый абстинентный синдром и потребность курения натошак.

3-я СТАДИЯ: Потребность в курении настолько ярко выражена, что курильщик почти не способен даже на сутки прекратить курение. Развивается табачная наркотическая зависимость. Утренний никотиновый абстинентный синдром ярко выражен, курение натошак становится обязательным. У курильщика появляются болезни органов дыхания, сердца, мозга и других органов.

Кроме того, в процессе курения возникают следующие виды зависимости:

социальная – желание покурить возникает из подражания;

психологическая – курение становится привычным и единственным методом психической саморегуляции при перенапряжении, в условиях эмоционального стресса;.

физическая – формируется по мере увеличения стажа курения и возрастания его интенсивности. Промежуток между выкуриванием сигарет становится короче. Их число растет.

Если вы выкуриваете до 5 сигарет в день, это первая категория – Ключущий. Если до пачки в день, вторая категория – Пойманный. Если больше пачки в день, третья категория – Копченый. Если больше двух пачек в день, 4-я категория – Дымоход.

ПОБЕДИТЕЛЬ – человек, освободившийся от курения и алкоголя. А кем ты желаешь стать? Выбор за тобой.

Если вы определили себя в категорию Ключущих, то время вашей работы с отказом от сигарет от одного до двух дней. Если вы Пойманный курильщик, то время работы – от одного дня до трех. Если вы выкуриваете более пачки в день, время работы с отказом от курения от одного дня до семи. Если же вы выкуриваете две и более пачек в день, время работы до 9 дней.

Вначале надо понять, что мешает вам освободиться от табака? Для большинства людей – это чувство страха. Страх, что без табака вы будете испытывать чувство неуверенности в привычной для курения обстановке; страха, что снова не выдержите мук отвыкания и начнете курить; страха, что вам нечем будет заняться, страха, что без курения вы не получите удовольствия в том или другом случае; страха, что вы не сможете перестроиться для жизни без курения и т.д., и т.п.

Сразу же надо сказать, что все ваши страхи привнесены и напрасны, скоро вы почувствуете огромную радость победы, поймете, что отказаться от курения с применением психолого-коррекционной методики Шичко – это очень просто. И вы ничего не потеряете, а приобретете целую жизнь!

Первый день работы: вы подписываете сигареты болезнями, которые вызывает курение: рак легких, рак мозга, рак губы, рак горла, язва желудка, облитерирующий эндартериит, гангрена, инсульт, инфаркт, эмфизема легких, бронхит, гастрит, импотенция, фригидность, болезни печени, легких, болезни детей, раздражительность, дряхление, феминизация, маскулинизация, дистрофия ... и курите сигареты, находящиеся в пачке,

аккуратно считая все затяжки и обдумывая возможность заболеть той болезнью, какая написана на сигарете. Затяжки – это вонючие вдохи, их может быть до 20 и более от одной сигареты. Купите себе наиболее противные сигареты, а не легкие.

Ведь в любой сигарете основа – радиоактивный канцерогенный табак, и нельзя называть сигареты легкими – это обман, для организма это в любом случае отравка, за счет легких сигарет человек курит больше, набирая то количество отравы, к которому он привык.

Вечером надо записать в дневнике общее количество затяжек и сигарет и время курения, то есть отравления собственного организма. Затем ответить внимательно на все вопросы аутоанамнеза – самоанализа курильщика максимально подробно (на один вопрос не менее трех предложений).

Аутоанамнез курильщика

Аутоанамнез курильщика – описание собственного приобщения к курению, последствий этого занятия и попыток отказа от него. Аутоанамнез пишется произвольно, причем особо подробно освещается курительный этап жизни. Аутоанамнез – важный документ, позволяющий учесть индивидуальные особенности курильщика. Чем серьезнее и внимательнее будут письменные ответы на вопросы, тем более полезным будет воздействие его написание на сознание и подсознание автора. У некоторых курильщиков желание курить пропадает уже в период написания аутоанамнеза, другие могут воспользоваться им для снятия или ослабления потребности в табачном дыме. При появлении желания закурить рекомендуется вместо сигареты взять написанный собственноручно обстоятельный аутоанамнез и вдумчиво прочесть его. Золотое правило антикурильщика: «Самое сильное желание курить всего 3 минуты!». Когда мы эти 3 минуты перечитываем аутоанамнез, очень важно спросить себя: **ДЛЯ ЧЕГО Я БУДУ КУРИТЬ?**

1. Основные биографические данные (фамилия, имя, отчество, дата и место рождения, семейное положение, состав семьи, образование, специальность, место работы и должность, заработная плата, общий доход семьи).

2. Вредные привычки, которые приобрели и от которых хотели бы избавиться. Вредные привычки членов вашей семьи.

3. Основные заболевания, перенесенные в прошлом, хронические заболевания в настоящее время.

4. Заболевания и расстройства, приобретенные вследствие употребления: а) спиртного; б) лекарств; в) табачных изделий (эмфизема легких, бронхит, облитерирующий эндартериит и др.; кашель, отделение мокроты, одышка, головная боль, быстрая утомляемость и др.).

5. Лечебные учреждения, в которых состояли или состоите на учете (психоневрологический диспансер, туберкулезный диспансер и т.д.)

6. Лекарства, которые принимаете в настоящее время: а) по рекомендации врача; б) по собственной инициативе. Цель их приема и лечебный эффект.

7. Отношение к алкоголю (возраст начала периодического употребления, частота употребления в неделю и в месяц, дозы за время одного застолья).

Особенности употребления спиртного: а) случайное употребление; б) эпизодическое по торжественным случаям; в) систематическое, перед обедом, сном и т.д.,

запойми. Самочувствие и поступки во время и после опьянения, а также в случае неудовлетворения потребности в табачном дыме.

8. Положительные и отрицательные последствия употребления вами спиртных и табачных изделий: а) для вас лично; б) для вашей семьи; в) для других родственников и близких; г) для вашего трудового коллектива; д) для нашего общества.

9. Ваша оценка употребления алкоголя и табака населением, вами, членами вашей семьи. Ваши попытки перейти к трезвой жизни и результаты.

10. Члены семьи, курящие в период вашего несовершеннолетия, частота пребывания в накуренных помещениях и в кругу курящих, в том числе сверстников.

11. Возраст, при котором приняли решение курить, мотивация этого решения. Факторы, которые склонили к нему.

12. Возраст, при котором начали пытаться курить, мотивы закурить.

13. Защитные реакции, которые на первых порах вызвали затяжки дымом (приступ кашля, тошнота, головная боль и др.).

14. Длительность периода привыкания к табачному дыму, появление потребности в нем и привычки периодического курения.

15. Продолжительность перестройки реакций организма от отвращения к табачному дыму до: а) свободного принятия его; б) появления потребности в нем; в) вызывания им удовольствия.

16. Ваша нынешняя оценка: а) собственного приобщения к курению и занятия им в настоящее время; б) курения несовершеннолетних девочек, девушек, женщин, матерей и бабушек, молодых людей, мужчин, отцов и дедушек.

17. Ваше самочувствие в период воздержания: а) добровольного; б) вынужденного (нет сигарет и т.д.).

18. Ваше самочувствие во время наслаждения табачным дымом после длительного периода воздержания: а) часы; б) дни; в) месяцы.

19. Влияние на частоту курения: а) выпивки; б) пребывания за праздничным столом; в) напряженной умственной и физической работы; г) радостных и горестных событий; д) дружеских бесед.

20. Обычные места курения: а) дома; б) на работе; в) в гостях.

21. Влияние курения на ваши нравственные и эстетические качества, на восприимчивость органов чувств, память, мышление и в целом на психику, на здоровье, работоспособность, общее самочувствие.

22. Возраст, при котором появилась первая мысль, а потом решение отказаться о курения. Первая попытка претворения решения в жизнь и результаты. Мотивы возобновления вредного занятия.

23. Сила страданий, появляющихся при неудовлетворении в потребности в табачном дыме. Пожалуйста, подробно опишите эти страдания.

24. Табачные изделия, которые употребляли: а) в период привыкания; б) в первое время с появлением его и сейчас. Как часто приходится курить непривычные табачные изделия, их влияние на вас.

25. Суточная частота курения в начальный период и в настоящее время.

26. Степень докуривания сигарет, глубина затяжки табачным дымом.

27. Расход денег и времени, вызванный курением, в день, месяц, год. Общая сумма денег, ушедшая на табачные изделия за весь период курения.

28. Прочитанные публикации и прослушанные лекции о курении.

29. Число людей, которых вы: а) активно или пассивно приучили (приобщили) к курению; б) которых сагитировали не начинать или прекратить курение.

30. Мотивы обращения к нам за помощью. Как узнали о нашей Школе здоровья?

31. Желаемый для вас результат и ожидаемый результат занятий.

32. Дополнительные сведения, которые, по вашему мнению, могут содействовать оказанию вам более эффективной помощи. Есть ли у вас намерение измениться в лучшую сторону? Готовы ли вы попросить прощения у тех, кому причинили огорчения и страдания курением или пьянством, у родителей, семьи, детей, у бога? Если да, то сделайте это вначале хотя бы в этом аутоанамнезе, а потом и лично при встрече с людьми.

После аутоанамнеза курильщика обязательно напишите Текст самовоздействия (приведен выше). Текст желательно переписывать левой и правой рукой, поскольку левая рука связана с правым полушарием коры головного мозга, а правая – с левым полушарием. У разных полушарий головного мозга разные задачи, поэтому важно включать в деятельность оба полушария при помощи письменной речи перед сном.

После написания самоанализа курильщика вам намного легче будет отказаться от курения. Носите самоанализ всюду с собой и при появлении желания курить, т.е. самоотравляться, – перечитывайте на протяжении не менее 3 минут, читайте молитвы «Отче наш», «Богородице, дево, радуйся...», перечитывайте самоанализ и вечером перед сном, и утром, и в течение дня.

На следующий день напишите перед сном ответы на вопросы ДНЕВНИКА КУРИЛЬЩИКА.

Дневник пишется каждый день до тех пор, пока вы полностью не откажетесь от курения. Если же после отказа от курения снова появятся мысли и желания, связанные с курением, нужно вновь писать дневники, выясняя причину, почему возникла тяга к курению, и планируя пути исправления своего неправильного мышления и поведения, которые привели к желанию самоотравиться табачным дымом.

Во время написания дневника не курить, а чаще умывать лицо холодной водой.

План написания дневника антикурильщика

1. Ф.И.О.

2. Дата и время написания дневника. План на завтра по освобождению от курения и алкоголя.

3. Число отравлений табачным дымом, затяжек и сигарет.

4. Число пассивных курений (когда вас обкуривают).

5. Отношение к курящим.

6. Мысли о курении.

7. Курение во сне.

8. Курительные соблазны и соблазнитель.

9. Переживания во время отказа от курения.

10. Настроенность на отказ от курения. Курительные и противокурительные убеждения.

11. Прояснение сознания, т.е. ясное осознание того, что при отказе от табака вы ничего не теряете, а выбираете оптимальный, то есть наилучший вариант дальнейшей жизни. Степень освобождения от привычки к курению.

12. Степень освобождения от страха, что вновь будет срыв.

13. Взаимоотношения с окружающими в связи с отказом от курения.

14. Впечатления от занятий по освобождению от вредных привычек.

15. Программа вашего поведения на будущее, чтобы укрепляться в противокурении и трезвении.

16. Самовоздействие или молитва.

Самовоздействие лучше заучить наизусть и писать его по памяти правой и левой рукой.

С тех пор, как вы начали писать аутоанамнез и дневник, курение прекращайте. Но можно травиться табачным дымом, особенно если возникнет сильная тяга к табачному дыму, чтобы восстановить защитную реакцию организма на отравление. Это делается так.

Выйти на улицу, зажечь сигарету, набрать побольше дыма в рот, надуть щеки, зажать нос, поднять голову повыше и ровно 14 раз пожевать этот дым во рту. Затем не выдыхать, а, наоборот, резко протолкнуть дым до середины легких. Если вы все сделали правильно, у вас должен начаться кашель – самоочищение организма. Сделайте так 4 раза, а на пятый раз просто наберите побольше дыма в легкие и, наклонившись, выбросите весь этот смог из себя со звуком «Ха-ха-ха!». Те, кто выполняет эти рекомендации, как правило, за два дня прекращают курить. Выкуривающие три пачки сигарет в сутки, прекращают курение по этому методу за три дня. При этом нужно писать дневники перед сном, в течение дня применять питание кандидатов в космонавты – овсянка утром, в обед и вечером, апельсины и мед, чай, заваренный с мятой, чабрецом и полынью в пропорции 4:4:1

После этого желательно сделать очистительные дыхательные упражнения, например, по системе А. Стрельниковой.

Вот несколько упражнений: Обнимайте себя за плечи, и в то время как грудная клетка сжимается, делайте резкий вдох носом так, чтобы крылья носа прилипали. Нужно сделать столько вдохов, сколько вам лет. Затем наклоны и в согнутом состоянии резкие вдохи через нос.

Перед сном перечитайте свои ответы на вопросы самоанализа курильщика. Ночью вы будете спать, но то, что записали, начнет в сознании и подсознании работу самоосвобождения от программ курительного самообмана. Отвечая на вопросы о табаке, надо отвечать подробно на вопросы об алкоголе и понять, что самая первая мысль, которая приходит после выпивки, - о курении.

Поэтому надо убрать и выпивку, и просмотр фильмов по телевидению, так как там постоянно курят и пьют, усиливая вредные программы в подсознании. На следующий день запланируйте отказ от курения, радостно обведите это число в календаре и напишите: «Сегодня я становлюсь победителем над табачным злом! Слава Богу! Помогите мне, Господи, снова не начать!».

После этого напишите левой рукой настройку на противокурение или текст самовоздействия:

Настройка на курение табака и потребление прочих одурманивающих веществ, стихийно сложившаяся в моей голове, отныне исчезает. С помощью Бога, с помощью всех светлых сил я уничтожаю эту вредную, позорную, навязанную мне настройку. Теперь у меня вырабатывается полезная, естественная и сознательно избранная мною настройка на противокурение и трезвость. Я свободен от табачных и алкогольных наркотиков, они чужды мне и я всегда нахожу им замену по методу Г.А. Шичко. При вдыхании табачного дыма у меня появляется обильное слюноотечение, тошнота, общее плохое самочувствие и настроение. Я свободен от

ядов и наркотиков и рад, очень рад, что наконец-то возвращаюсь к здоровой полноценной и приятной жизни без самоотравления и самообмана. Я радуюсь свободной жизни. Трезвость и противокурение – это любовь к жизни! Жизнь! Любовь к Богу и людям! Жизнь!

Настойка пишется каждый день и еще 9 дней после того, как вы перестанете курить.

Дальше можно применить метод, какой раньше применяли в народе к предметам черной магии. Табак – это и есть средство черной магии, которое применяли индейцы Америки для поклонения своим богам, а вернее, бесам. Сожгите все оставшиеся сигареты и пачки со словами прощания к табаку, который когда-то казался вам другом, но он захотел превратить вас в больного раба, и вы, поняв это, уходите от него навсегда, запомнив эти никотиновые наркотические уроки. Сжигать надо все медленно (примерно за 7 минут, 7 раз вспоминая моменты курения и возвращаясь обратно), до последней сигареты, не оставляя дома ни одной, читая молитвы. Запланируйте, чтобы в этот день отказа от табака у вас не было ни минуты свободного времени. Одежда в этот день у вас должна быть праздничная, чистая, свежестырированная рубашка и т.п. Питание – овсянка утром, в обед и вечером, и пить настой овса. Исключите кофе и крепкий чай. Вместо кофе можно пить чай с травой зверобой или иван-чай. Если начнутся страдания отвыкания, говорите себе: «Это идет очищение организма, и я радуюсь этому!». Одновременно надо взять из пачки спецпалочки терпения и твердости (это черемуховые палочки – народный метод) и держать их во рту в течение трех минут. Хорошо, если утром и вечером вы обольетесь холодной водой с головой! Через три дня вы можете начать массаж акупунктурных точек, начиная с подергивания мочек ушей (до 50 раз) и растирания БАТ – биологически активных точек в яремной ямочке, т.е. середине грудины, там, где кончается горло (до трех минут). Одновременно надо перечитывать написанный вами собственноручно перед сном самоанализ курильщика, а в случае тяги к табаку сосать спецпалочки терпения и твердости в течение трех минут. Успех гарантирован, если вы не выпиваете и постоянно заняты теми делами, при которых вы не курите. Вечером писать дневники, выполнять процедуры самоотравления табаком. Отказаться от любимых сигарет, то есть тех, при выкуривании которых в определенное время, например, утром или после обеда, бывает больше затяжек. Обычно даже те, кто выкуривают по три пачки в день, не выдерживают такой работы по самоотравлению и отказываются от курения на 2-3-й день. Дневники пишутся обязательно перед сном до полного отказа от курения и в те дни, когда желание курить появляется.

Для тех курильщиков, у кого утренний никотиновый синдром ярко выражен, то есть очень хочется курить, перед полным отказом от самоотравления табаком надо вечером при курении 7 раз выдыхать дым на запястья, на те места, где мы обычно измеряем пульс на левой и правой руке. Там образуются никотиновые пятна, которые надо забинтовать. И на утро не снимать повязку и не смывать пятна. Они будут два дня давать никотин через кожу при сильном желании покурить. В рот в это время надо брать черемуховые спецпалочки терпения и твердости.

Так же работают Копченые и Дымоходы.

И вот вы прощаетесь с этими званиями – становитесь Победителями! Надо только освободиться и от алкоголя. Если вам это трудно сделать, то методика Шичко поможет вам. Кстати, в результате более чем двадцатилетних наблюдений установлено, что после освобождения от курения по методу Шичко школьники и студенты становятся более

смелыми и дружелюбными, лучше сдают экзамены. Это помимо того, что укрепляется иммунная система, которая способна справиться с множеством всевозможных болезней, если мы ее, нашу спасительницу, не отравляем, а укрепляем!

Дневник освобождения от проалкогольной запрограммированности сознания

1. Ф.И.О.
2. Дата и время написания, план на завтра по освобождению от зависимостей.
Отношение к спиртному. В случае срыва надлежит подробно описать все, связанное с ним: уважительные и неуважительные причины, побудившие выпить, название и количество принятых изделий, самочувствие и поведение до, во время и после выпивки, последствия ее, оценка поступка, реакция близких и т.д.
3. Пребывание в компании пьющих, самочувствие и поведение в такой обстановке.
4. Отношение к предложению выпить, к соблазнительям в питейной ситуации.
5. Отношение к случайным знакомым, пьяницам, алкоголикам.
6. Сновидения, связанные с алкоголем.
7. Избавление от установки на употребление алкоголя и настроенность на трезвость.
8. Программа дальнейшего отношения к алкогольным изделиям.
9. Убеждения в защиту алкоголеупотребления и трезвые убеждения.
10. Степень трезвенной проясненности сознания.
11. Угасание привычки к употреблению спиртного.
12. Угасание потребности в спиртном.
13. Переживания и страдания, вызванные воздержанием от употребления спиртного, их проявление, выраженность и угасание.
14. Отношение к пьяным, к виду и запаху спиртного, к питейным заведениям.
15. Физическое самочувствие (недомогание, аппетит, сон и т.д.).
16. Психическое самочувствие (настроение, раздражительность, чувства, основные мысли, желания).
17. Моральное самочувствие (отношение к собственным поступкам, удовлетворенность своим поведением и взаимоотношениями с другими, угрызения совести и т.д.).
18. Взаимоотношения с родственниками, друзьями и сослуживцами в связи с вашим переходом к трезвости. Ваша отрезвляющая работа с ними.
19. Прочитанные противоалкогольные и проалкогольные материалы, их критическая оценка.
20. Просмотренные противоалкогольные и проалкогольные фильмы, передачи по телевидению, их критическая оценка.
21. Оценка своего поведения за текущие сутки.
22. Программа поведения на предстоящие сутки, период.
23. Текст самовоздействия:

Я верю в силу слова, в силу самовоздействия, в силу устной и письменной речи. Настройка на употребление алкоголя и табака, стихийно сложившаяся в моей голове, отныне исчезает. С помощью всех добрых сил я уничтожаю эту вредную, позорную, навязанную мне настройку. Теперь у меня восстанавливается естественная полезная и сознательно избранная мной настройка на трезвость. Отныне и на всю жизнь я свободен от употребления вредных наркотических изделий

и всегда буду отказываться от них, так как они чужды и противны мне. Я их ненавижу за те несчастья, которые они причинили мне, моему роду, моему народу. Я рад, очень рад, что наконец-то возвращаюсь к здоровой, полноценной и приятной жизни без алкогольной, табачной, наркотической отравы.

Задание: написать сочинение на тему: **Как люди приобщаются к алкоголю, табаку и другим наркотикам, и как это проходило у меня? Как мне было стыдно за то, что я делал в пьяном виде? Мой план на завтра и на предстоящий период.** Дневники пишутся на протяжении полугода по схеме: первый месяц ежедневно, второй месяц через день, третий месяц через два дня, четвертый месяц два дня в неделю, пятый и шестой месяц по одному дневнику в неделю. Желательно и после этого срока дневники продолжать, видоизменяя их, например, есть дневники от переедания, для избавления от лени, для улучшения зрения, для быстрого выздоровления, дневники радости и т.п.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ – ТРЕЗВОСТЬ И ДУХОВНОСТЬ

Цель трезвости и трезвения

Вновь зададим себе вопрос: «Почему люди спиваются? Почему некоторые люди, освободившись от алкоголизма, вновь срываются и начинают пить запоем?». Существуют тысячи объяснений этому. Кто-то говорит о природе человека, его какой-то предрасположенности к пьянству – виновата бутылка. Убери ее и проблема решена. Кто-то приводит данные о том, что алкоголь вырабатывается в организме человека и якобы нужен ему. Но опубликованы данные профессора Н. Бутейко о том, что у детей нет алкоголя в крови. О том, что у здоровых людей, тех, у кого большая емкость легких, алкоголя в крови мизерное количество или его нет совсем. И известны другие данные о том, что при ярости, гневе человека количество алкоголя в его крови увеличивается. Также увеличивается содержание алкоголя в крови от неправильного питания, то есть от большого потребления углеводов (сахаров) с хлебными изделиями на дрожжах. Значит, данные о том, что алкоголь есть у всех людей в крови и он жизненно необходим человеку, недостоверны.

Кто-то доказывает, что сам бог повелел пить алкоголь, и тот факт, что Христос превратил воду в вино на свадьбе в Канне, якобы говорит о том, что пить вино надо всем, забывая про слова святого Владимира, митрополита московского, о том, что у слова вино на иврите и на греческом языке 13 значений. Под словом вино подразумевали и свежий виноградный сок, и консервированный сок, и прокисший виноградный сок – вино, и нерастворимое в воде вино как гнев Божий. Для того чтобы понять, в каком смысле произносится древнее слово вино, нужно представить эпоху, когда это слово звучало, ту систему применения молодого вина – виноградного сока, и старого вина – прокисшего сока.

Говорят о том, что люди пьют с устатку, с горя, от радости, для снятия стрессов, для здоровья.

Для того чтобы разобраться во всем этом многообразии предположений, разберем вначале, а что же такое ЧЕЛОВЕК. Кто может лучше всего сказать об этом? Врач? Психолог? Священник? Врач-хирург может многое рассказать о человеческом организме, его органах, болезнях тела. Психолог может рассказать о некоторых тайнах человеческой

психики. Священник может рассказать о духовном предназначении человека. Для того чтобы полнее раскрыть суть человека, нужно обладать знаниями врача, интуицией психолога, верой священника. Такими выдающимися людьми были святитель Лука Войно-Ясенецкий, глубоко православный человек, хирург-академик Ф.Г. Углов и ныне здравствующий доктор м.н., директор Душевно-попечительного центра им. преподобного И. Кронштадтского, академик, иеромонах о. Анатолий Берестов.

Биография святителя Луки настолько удивительна, что о нем написаны десятки книг. Гениальный хирург, который в условиях ссылки делал уникальные операции по удалению катаракты простой рыбьей косточкой, когда слепые больные прозревали. Человек, получивший мировую известность за уникальные операции в области гнойной хирургии. Талантливый ученый и публицист. И вдруг совершает невероятное. В разгар гонений на православие 20-х годов прошлого века, когда тысячи священников были репрессированы, расстреляны, и сотни тысяч верующих людей были брошены за решетки, он вдруг идет в церковь и становится священником, подвергаясь тюремным заключениям, ссылкам, множеству бедствий, из которых всегда выходил победителем.

Кроме книги «Очерки гнойной хирургии», за которую был удостоен Сталинской премии, он написал книгу, которая и для нашего времени является откровением для многих людей: «Дух, душа, тело...».

Эта книга множество раз переиздавалась и переиздается. В этой книге святитель, хирург, ученый Лука Войно-Ясенецкий приводит интересные данные из своей практики хирурга о том, что раненые, у которых по причине тяжелых ранений практически не оставалось мозга в черепной коробке, после операций продолжали жить и работать. Он исследовал некоторые явления, перевернувшие представление о том, что только наш мозг – хранилище нашей памяти.

Важнейшим органом человека, который эмоционально окрашивает наши мысли, ученый назвал сердце человека. Как хирург он исследовал явления сложнейшей иннервации сердца и пришел к выводу, что будь сердце простым мотором для перекачивания крови, такого количества нервов не потребовалось бы. Его выводы базировались на трудах таких мыслителей, как Блез Паскаль «Сердце, а не разум чувствует Бога...», Мен де Биран в книге «Изучение действительности в сознании человека», Шопенгауэр, который доказал, что концепции, изобретенные разумом, – это пустые химеры, что куда важнее разума интуиция человека, на трудах И.П. Павлова и Анри Бергсона «...мозг не что иное, как своеобразная телефонная станция. Его роль сводится к выдаче сообщения или к выяснению его...».

Самое важное – это дух человека, его совесть (совместная весть), его связь с Богом-Отцом. Дух, душа, тело...

Тело оживает, движется благодаря душе. В душу входят сознание, чувства, эмоции, воля. Поэтому намного эффективнее, когда от алкоголизма избавляют не только наркологи, которые ставят уколы, а психологи, изучившие метод Шичко, которые действуют через сознание и подсознание человека. Но управляет душой Дух Божий!

Значит, руководить исцелением от алкоголизма нужно с помощью Духа Божия, который и должен управлять душой? Но почему же тогда не все получают исцеление, даже после многих молитв. Об этом также пишет святитель Лука в своей книге «Дух, душа, тело»: «...вначале душевное, потом духовное...». Если душа человека больна, если человек привык к неправде, если его сознание искажено лживыми сведениями о том, что алкоголь полезен и его надо обязательно употреблять, то нужно вначале навести порядок

в сознании. Начать с себя, с признания своей греховности. Тогда и молитва будет звучать с покаянием, которое на древнегреческом языке значит метанойя, то есть изменение ума. Пока мы не перестанем обвинять других в своем алкоголизме, он будет нас преследовать, принимая порой формы различных страстей. В наше время Бог дал нам возможность изучить деятельность мозга и информационной системы человека с помощью компьютера. Компьютер решает множество задач. Но если нам требуется быстро получить огромное количество информации, то в сети Интернет мы должны обратиться к более мощному центральному компьютеру, который объединяет сеть многих компьютеров.

Дух Божий управляет душами людей. В минуту опасности иногда достаточно взмолиться от всего сердца: «Господи, помилуй!», как помощь приходит.

«Словом можно убить, словом можно спасти! Словом можно полки за собой повести!» Слово произнесенное или мысль записанная будут жить вечно в памяти Божией. Словом можно строить Вселенную, как это делает Бог, и словом можно разрушать живые хромосомы, как это делает сквернословие.

Какова духовная природа пьянства? Раньше на Руси пьянством называли любое греховно-чувственное изменение (искажение) сознания. Страсти, часто порабащивающие человека, приводят его к пьянству. Чем же отличаются страсти от естественных чувств человека, например, чувства голода? Страсти невозможно утолить. Они разрастаются, порабащивают человека. **Первая страсть, с которой и начинаются алкоголизм, курение, наркомания, игромания, – это чревоугодие, переедание.** Святой Паисий Величковский любил повторять слова: «Хочешь избавиться от страстей, освободись от сладостей!».

Вспомним, как мы воспитываем детей сегодня. Представьте, вы пришли в гости. В квартире бабушка, родители и ребенок пяти лет. У вас в руках яблоки или другие сладости. Кому вы вначале отдадите эти сладости?

Признайтесь честно, большинство из нас отдадут сладости детям, добросовестно выполняя лозунг: «Все лучшее – детям». Но что такое лучшее? Сладости? Или же наша честность, правдивость, мудрость? А вот раньше в русской семье сласти вначале бы вручили дедушке или бабушке, и уж они-то бы не забыли внуков. Но дети сразу же получали урок – кто старший в доме, кого надо слушать.

Лекарство от чревоугодия – добродетель Воздержания. Посты на Руси соблюдали всегда. Даже благочестивые русские цари в период строгого поста иногда обходились в течение дня хлебом и луком.

Вслед за страстью чревоугодия порабащивает человека **страсть блуда**, похоти, того, что называют сейчас секс. На Руси воспитывали детей в **целомудрии**. Большинство населения Руси жило в деревнях, где все друг друга знали, и если девушка согрешила до свадьбы, ворота ей мазали дегтем. Все знали, хороший жених к такой девке не посватается. Ее удел жить или с пьяницей, или стариком, или идти в монастырь. Когда гитлеровцы во время войны угнали миллионы русских девушек и женщин в Германию, то их обследовали врачи и психологи и на основании этих исследований сделали доклад Гитлеру о том, что нужно немедленно заключать перемирие с Советским Союзом, так как страну с таким высоким целомудрием, с такой высокой нравственностью победить невозможно.

Вслед за страстью блуда человеком овладевает жажда **сребролюбия**. Это стремление к наживе, часто несправедливой, это дорога к преступлениям. Сейчас это культивируется, внедряется в сознание школьников. А раньше в детях воспитывали

нестяжание. Жалели и кормили, одевали нищих, погорельцев, сирот, убогих, больных. Сам царь Николай Второй находил время вечером читать своим пятерым детям книги в основном духовного содержания, а его старшие дочери во время войны помогали ухаживать за ранеными в госпиталях.

Вслед за сребролюбием развивается страсть гнева, обиды, злости. На Руси же с помощью православия воспитывали в детях **кротость**.

Печаль также считалась греховной страстью, так как она овладевает человеком, который должен жить по заповедям Божиим в радостном творчестве. Лекарством от печали называли **блаженный плач или прояснение ума**, когда человек понимает, что любые препятствия даны ему Богом, как крест, который спасает, закаляет, делает человека сильнее, готовит его к жизни в вечной любви.

Страшной страстью для человека может стать уныние, такое состояние, когда человек не верит никому и ни во что, даже в Бога, и может лежать на постели целый день, ничего не делая, может прийти в отчаяние и покончить с собой. Уныние лечится прекрасной добродетелью, которая называется **трезвение**. Это стремление к свершению добрых дел и свершение добрых дел. Вот как воспитывала в детстве Федора Углова, знаменитого хирурга, руководителя движения «За трезвую Россию», его мама: «Феденька, делай людям добро! Сделал и забудь об этом, не жди, когда тебе за это сразу же скажут спасибо! Но знай: когда тебе будет трудно, это добро обязательно к тебе вернется вдвойне!». И Федор Григорьевич Углов, как он выражался, «купался в добре...». Он сделал более 10 000 операций, спасая людей, и люди возвращали ему его любовь многократно.

Видимо, не зря трезвение и трезвость однокоренные слова. Потому что трезвение невозможно без трезвости.

Вслед за унынием идет страсть тщеславия. От слов – «тщетная слава». Тщеславием заболевают даже очень умные люди. Некоторые писатели в наши дни в угоду тщеславию пишут пасквилы на Россию, на русских царей, начиная с Ивана Третьего, утверждавшего на Руси трезвость, и Ивана Грозного, который, можно сказать, и создал великую Россию, предотвращая все попытки превратить нашу страну в придаток католического или мусульманского мира. За 30 лет царствования Ивана Грозного было казнено около 4 тысяч человек, тогда как в это жестокое время в Германии, Англии, Франции каждый год казнили тысячи бродяг, бездомных, инакомыслящих. Иван Грозный разрешил построить в Москве на Бальчуге лишь один кабак, и то для иностранцев, живших в России. Тогда как Европа в это время утопала в пьянстве. До сих пор лжеисториками скрывается полная правда о битве при Молодях, в которой Иван Грозный наголову разгромил войска крымского хана, которые в два раза превосходили русское войско. Перед каждой битвой Иван Грозный молился Богу, как и непобедимый Александр Невский, как непобедимые Александр Суворов и Федор Нахимов. Рассказать полную правду о победе царя в битве при Молодях – признать Ивана Грозного святым – это многим невыгодно.

Тщеславие побеждается **Смирением**.

Вслед за тщеславием у человека развивается страсть гордости.

Почему православие так осуждает эту страсть? Гордые люди – предатели. Они презирают людей и могут быть вашими друзьями и десять, и больше лет, а потом предать. Гордость побеждается **Любовью**. Как сказал Николай Мирликийский Чудотворец: «Любовь может быть только духовной».

Часто спиваются люди талантливые. Они становятся гордыми. А лучшее лекарство от гордыни – пьянство. Попускает Бог напиться гордому человеку. Лежит в луже этот гордый человек, смотрит из лужи, как идут мимо трезвые люди, и думает, что ему собственно, нечем гордиться, а надо исправляться. Так и получается, что Бог своей любовью лечит человека от гордыни пьянством.

Итак, наше внимание, наше слово должно быть обращено к добродетелям для того, чтобы быстрее восстановить изначальное естественное состояние человека – трезвость и трезвение.

Приводим дневник трезвения, который сейчас надо писать, чередуя с обычными самоаналитическими дневниками избавления от алкоголизма, курения, наркомании.

Дневники пишутся на протяжении 40 дней ежедневно, затем в течение месяца через день, в последующем месяце через 2 дня, еще два месяца подряд дневники пишутся по 2 раза в неделю, а затем в течение года пишется один дневник в неделю. Дневники желательно показывать преподавателю по методу Шичко.

Дневник трезвения

Трезвение – постоянное бодрствование над собой, постоянное духовное и нравственное совершенствование, готовность к свершению добрых дел.

Перед написанием дневника трезвения необходимо покаяние, или в церкви – для православных людей, или на бумаге с тем, чтобы показать покаяние наставнику или жене, или матери, или мужу, или кому-то, кому вы доверяете, кто понимает проблему, кто не посоветует вам «пить понемногу» . Если нет возможности написать полное покаяние за прошлые грехи, опишите хотя бы самый постыдный эпизод, связанный с вашими предыдущими пьянками или курением, постарайтесь, чтобы пробудились ваша совесть и стыд.

Молитва на всякое доброе дело: Господи, благослови!

Царю небесный, Утешителю, душе истины, иже везде сый, и вся исполняй. Сокровище благих и жизни подателю, приди и вселися в ны, и очисти ны от всякия скверны, и спаси, блаже, души наша.

1. Дата и время написания дневника. Ваш план на завтра.
2. Отношение к тревоугодию. Были ли сегодня случаи тревообъядения или же воздержания. Какие чувства и мысли появлялись при этом?
3. Отношение к алкоголю, к табаку? Видели ли сегодня пьющих и курящих? Какие чувства и мысли появлялись при этом?
4. Были ли сегодня нечистые помыслы, задержка в них или же вы сразу отгоняли их? Описать, как это было.
5. Много ли времени сегодня посвящали молчанию и уклонению от пустых разговоров?
6. Были ли сегодня размышления о предстоящей смерти?
7. Были ли сегодня мысли о средствах к обогащению? Если да, то какие?
8. Были ли сегодня случаи уныния, огорчения, что не все идет так, как бы вам хотелось? Были ли с вашей стороны обман, ложь, воровство, жестокосердие ко всем нуждающимся?

9. Выработывали ли сегодня спокойствие и свободу духа, мягкость сердца, любовь ко всему существующему, что вырабатывается чтением святого евангелия, духовных книг?

10. Были ли сегодня проявления ревности с вашей стороны, вспыльчивости, ярости, помрачения ума? Вырывались ли бранные скверные слова? Были ли обида, осуждение? Описать все это подробно для покаяния, изменения ума.

11. Выработывалось ли уклонение от гневных помыслов, терпение?

12. Выработывали ли незлобие, не ощущение оскорблений? Было ли покаяние в грехах, попросили ли прощения у тех, перед кем мы виноваты в этой жизни, вначале хотя бы в дневнике? Как вы планируете загладить свою вину перед людьми, перед Богом?

13. Не было ли сегодня мысли уйти от главной цели своей жизни, от Креста, от высшего самосовершенствования?

14. Прибегали ли вы сегодня к надежде на милосердие Божие? Выработывали ли желание молитвы, смирения, покаяния в своих грехах?

15. Была ли сегодня лень в молитве? Праздность? Глупые шутки, насмешки?

16. Выработывалось ли сегодня ТРЕЗВЕНИЕ – усердие ко всякому доброму делу?

17. Были ли сегодня проявления тщеславия – искания славы человеческой? Хвастовство? Ложь, лукавство, зависть?

18. Выработывалось ли смирение и страх Божий? Глубокое осознание своей малости перед ВЕЧНОСТЬЮ И БОГОМ?

19. Были ли сегодня проявления гордости – неверия, потери любви к Богу и ближнему?

20. Были ли проявления упорства в невежестве, ереси, суевериях?

21. Выработывалась ли или ощущалась ли сегодня любовь всеобъемлющая, братская, чистая к ближним и всему существующему?

22. Выработывалась ли сегодня любовь к богословию, молчанию ума?

Молитва: Достойно есть, яко воистину блажити Тя, Богородицу, присноблаженную и пренепорочную и мать Бога нашего, честнейшую херувим и славнейшую без сравнения серафим, без истления Бога Слова родшую, сущую Богородицу Тя величаем!

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне и присно, и во веки веков! Аминь!

Текст самоутверждения

Господи, благослови!

Я уповаю на помощь Господа. Я верю в успех самоутверждения.

Я навсегда разрушаю алкогольную, табачную, наркотическую программы в своем сознании. Мне поможет метод Шичко – дневник и самоутверждение, молитва. Я хочу жить без любой наркотической отравы, включая алкоголь и табак, крепкий чай и кофе, другие наркотические продукты. Я начинаю жить и живу без наркотической отравы. Помогите мне в этом, милостивый Господь!

Пресвятая Богородица, спаси нас! Я совершил много ошибок и грехов и прошу прощения. Я прошу прощения у Бога, у Родины, родителей, детей, у жены (мужа), у своей совести, своего ангела-хранителя. Простите меня, грешного!

Я БУДУ СТАРАТЬСЯ ИСПРАВЛЯТЬ СВОИ ошибки всю жизнь!

Алкоголь и табак – это ужасное самочувствие, плохой внешний вид, надвигающиеся болезни, горе, ранняя старость и позорная смерть.

Употребление алкогольного, табачного и других наркотических ядов – это грех самоубийства, мерзость в очах Господних. Во мне возрождается естественная защита организма против наркотиков – запах алкогольного яда и табачных изделий противен, непереносим. Вкус алкоголя ужасен, вызывает тошноту.

Трезвость и отказ от табака – здоровье и радость жизни.

Дневник и самоутверждение – мои друзья, мое лекарство.

Великая радость жизни приходит ко мне вместо быстропроходящих удовольствий. Завтра я планирую себе прекрасный творческий трезвый день без алкогольной и табачной отравы.

Впереди прекрасная трезвая и бездымная жизнь. Впереди жизнь с Богом. Впереди счастье жизни без греха!

Впереди Жизнь! Жизнь! Жизнь!

Дневник любви

(Дневник человека, желающего спасти себя и других от вредных привычек)

В поселке Игра Удмуртии одна обаятельная женщина рассказала слушателям конференции по проблемам алкоголизма о том, как она спасла своего мужа силой любви. Вначале она делала то, что делают многие женщины, желающие отвести своего мужа от алкогольной трясины: не пускала его в гости, упрекала. Даже пыталась бить. Собиралась уже развестись. А потом подумала: а нужен ли мне другой муж? И решила бороться за своего мужа, отца ее детей. Она стала объясняться мужу в любви. Он отвечал грубостью, даже сквернословием. Тогда она стала молиться за него и стала писать ему письма любви. Письма эти и сейчас лежат пачкой, она ему их не показывала. Но, удивительное дело, муж совсем перестал потреблять алкоголь. Прошло два года. Сейчас у них прекрасная семья.

Еще один случай произошел в Воткинске. Наша соратница Валентина, которая уже два десятка лет назад закончила курсы по методу Шичко, и с тех пор не употребляет алкоголь, и, закончив курсы методистов, стала помогать нуждающимся освобождаться от вредных привычек. Решила помочь своим соседям по подъезду освободиться от алкогольной зависимости. Пришла она в гости к соседям на первом этаже (они оба пьянствовали) и предложила им занятия по методу Шичко у них дома и бесплатно. Ее обругали и отказались от помощи. Но она не обиделась, а стала думать, как же нужно поступить дальше. Вспомнила она один древний и верный совет мудрецов: «Если ты не можешь изменить то, что тебе не нравится, начни с себя!». Она стала искать в себе те отрицательные черты характера, какие увидела в соседях: гордыню, тщеславие, гнев, обиду, чревоугодие, жадность... и стала работать над собой, стала писать дневники по методу Шичко, читала молитвы, приветливо здоровалась с соседями, больше ничего им не предлагая. На удивление соседи перестали пьянствовать. Потом она, ничего не говоря, стала мысленно помогать другой пьянствующей семье, живущей тоже на первом этаже. Она заметила, что чем больше она сама менялась в лучшую сторону, тем лучше становились соседи. Ко мне она обратилась спустя два года после своих удивительных опытов: «Николай Владимирович! Приезжайте к нам и проведите занятия по методу Шичко в Воткинске! У меня в нашем подъезде все жильцы до четвертого этажа, где я живу, перестали пьянствовать, а вот на пятом этаже прямо надо мной сосед пьянствовать не перестает. Помогите ему освободиться от этой пьянки!». Я не успел приехать, сосед с верхнего этажа умер от пьянства... Но эти случаи дали нам повод подумать над созданием метода помощи людям **дневниками любви**.

Еще один случай произошел в храме правого князя Александра Невского в Ижевске. Каждую субботу в 10 часов после утренних молитв православные прихожане собираются, чтобы прочесть акафист Пресвятой Богородице «Неупиваемая чаша». Приходят

помолиться страдающие от страстей алкоголизма, курения, наркомании, но чаще приходят родственники страждущих. Там тоже происходят удивительные случаи. Молилась однажды сестра за своего брата-пьяницу, который жил в северной удмуртской деревне. Она попросила и свою маму, чтобы она в деревне тоже помолиться за него. И через 40 дней брат перестал пьянствовать. Но самое удивительное, что перестали пьянствовать еще два двоюродных брата в соседней деревне. Когда их спрашивали, как же они вдруг перестали пировать, они отвечали: «А вот не захотели пить и все!». Тогда им рассказали, что за них молятся и их родные, и еще десятки людей в храмах Ижевска, и посоветовали им и самим не забывать про Бога...

Но вот после акафиста в одну из суббот ко мне подошла мама одного страдающего от алкоголя человека и сказала со слезами: «Николай Владимирович! У меня сын разругался со мной и со своей семьей, стал пьянствовать, уехал в Москву и след его потерялся. А ведь он уже согласился было пойти к вам на занятия по методу Шичко. Что делать?». Я предложил ей писать дневники по методу Шичко, а также письма любви сыну. Через неделю она подошла ко мне счастливая и сказала: «Николай Владимирович! Сегодня позвонил сын. Попросил у меня прощения. Сказал, что он перестал пьянствовать, помирился с женой и устроился на работу!». Сейчас эта мама продолжает писать дневники и ходить на акафист «Неупиваемая чаша», а сын успешно работает и не вспоминает про пьянку.

Так родилось наше новое направление в гортоновике – наука о благотворном воздействии на человека целенаправленной речью – дневники любви. Ведь самая сильная энергия в мире – это энергия любви!

Давайте познакомимся с мудростью веков.

Ум без любви делает человека **хитрым**.

Вера без любви делает человека **фанатиком**.

Богатство без любви делает человека **жадным**.

Воспитание без любви делает человека **двуличным**.

Правда без любви делает человека **критиканом**.

Власть без любви делает человека **насильником**.

Справедливость без любви делает человека **жестоким**.

Честь без любви делает человека **высокомерным**.

Приветливость без любви делает человека **лицемерным**.

Обязанность без любви делает человека **раздражительным**.

Компетентность без любви делает человека **неуступчивым**.

Ответственность без любви делает человека **бесцеремонным**.

Великий святой Николай Чудотворец сказал, что настоящая любовь может быть только духовной. Поэтому, приступая к дневникам, желая спасти себя и других, нужно, прежде всего, вспоминать заповеди Божьи, которые оставил нам Иисус Христос:

«Возлюби Бога твоего всем сердцем твоим, всею душою твоею, всем помышлением твоим. И возлюби ближнего своего как самого себя...».

Действительно, невозможно любить Бога, не любя своего ближнего. И невозможно любить ближнего своего, не возлюбив Бога.

Как писать дневники любви? Их лучше начинать писать вечером перед сном, а потом писать утром, с 3 часов по местному **времени летом и с 4 часов летом**. Почему? В это время идет обновление природы. В это время спят преступники и, соответственно, молчат их преступные помыслы, выключены развращающие телевизоры, меньше информационного электронного смога, в это время духовная чистая информация легче вливается в сердце, в сознание.

Поэтому нужно вечером, примерно в 21 или 22 часа, начать писать дневник, остановившись на разработке плана на завтрашний день, в котором непременно указать, что вы проснетесь и встанете именно в 3 или 4 часа утра. (Итак – утром писать дневник часа полтора, а потом снова лечь спать на несколько часов.) Попросите ангела-хранителя

помочь вам утром встать и написать дневник любви к Богу, ближнему и к себе, как частице Бога, своего рода, своего народа.

Писать дневник нужно так, словно ваш любимый человек сидит рядом с вами и тоже отвечает на эти же вопросы, словно вы беседуете с ним или пишете ему письмо, убеждаете его. Чем больше вы напишете, тем лучше эффект.

Форма написания дневников любви:

1. **Ф. И. О.**
2. **Дата и время написания. План на завтра по самосовершенствованию.**
3. **План на завтра по оказанию помощи в избавлении от греховных зависимостей любимому исцеляющемуся человеку (ЛИЧ.).**
4. **Ваше отношение к спиртному или к иным наркотическим веществам.**

В случае если вы сами в чем-то прегрели, надлежит подробно описать все, связанное с этим: уважительные и неуважительные причины, побудившие, например, к выпивке или гневу или другому греховному поступку, что произошло, самочувствие и поведение до, во время и после поступка, последствия его, оценка поступка, реакция близких и т.д.

5. **Пребывание в компании людей, совершающих в настоящее время какой-то греховный поступок, например, сквернословящих, употребляющих наркотики (а алкоголь и табак являются также наркотиками по определению ВОЗ). Ваше самочувствие и поведение в такой обстановке. Как вы представляете самочувствие ЛИЧ в такой обстановке?**
6. **Ваше отношение к предложению выпить, употребить другие соблазняющие наркотические вещества. Какое отношение к этому у ЛИЧ?**
7. **Ваше отношение к детям, случайно напившимся, к тем, кто вновь совершает греховные ошибки, к пьяницам и алкоголикам? Какое отношение к ним у ЛИЧ?**
8. **Снятся ли вам греховные сны? Что вы делаете в этом случае, проснувшись?**
9. **На какой стадии находится ваше освобождение от греховных привычек, и на какой стадии находится освобождение от греховных привычек ЛИЧ?**
10. **На какой стадии находится настроенность на трезвость и трезвение (трезвение – это готовность к свершению добрых дел и их свершение)?**
11. **Есть ли у вас убеждения в том, что можно сохранить «культуропитетство», то есть употреблять алкоголь в малых дозах (наука гортоновика говорит о том, что употребление алкоголя, то есть яда и наркотика, даже в малых дозах не может называться словом «культура»), или же вы убеждены в необходимости полной трезвости? То же у ЛИЧ?**
12. **Программа дальнейшего отношения к алкогольным и другим наркотическим изделиям ваша и ЛИЧ?**
13. **Степень вашей и ЛИЧ трезвенной проясненности сознания. (Проясненность сознания от слова ясность – это осознание того, что от алкоголя надо отказаться совсем на всю жизнь.)**
14. **Угасание привычки к греховным страстям ваше и ЛИЧ.**
15. **Угасание потребности в греховных страстях вашим и ЛИЧ.**
16. **Переживания и страдания, вызванные воздержанием от употребления наркотических веществ или других грехов, ваши и ЛИЧ?**
17. **Отношение к пьяным, к виду и запаху спиртного, к питейным заведениям.**
18. **Самочувствие. Физическое, психическое и моральное. Ваше и ЛИЧ.**
19. **Взаимоотношения с родственниками ваши и ЛИЧ.**
20. **Прочитанные материалы по теме дневника, их анализ.**
21. **Просмотренные фильмы по этой проблеме, их анализ.**
22. **Оценка своего поведения за текущие сутки.**

23. Программа поведения на текущие сутки ваша и ЛИЧ, как вы ее представляете? (Программа – это путь решения проблемы.)
24. Молитва или текст самовоздействия: Господи, помоги мне и моему близкому человеку избавиться от

Господи, я уже встаю на путь избавления, помоги это сделать и ЛИЧ.

Господи, я уже встал на путь трезвения, помоги это сделать и ЛИЧ. Слава тебе, Господи. Аминь

Дневники пишутся каждый день перед сном на протяжении 40 дней... После написания дневника нужно поспать хотя бы 40 минут.

(После того, как вы написали дневники помощи своему любимому Исцеляющемуся человеку, необходимо писать письма о том, чтобы он уже самостоятельно стал работать над освобождением от вредных зависимостей).

Он не может жить трезво только за счет вас, но должен и сам приложить к этому усилия. Для полного освобождения от зависимостей ему нужно изучить необходимый материал по методу Г.А. Шичко, а вам надо рассказать ему о своей помощи и убедить его посетить гортоновические занятия и писать подробные дневники)

При появлении вопросов позвоните по телефону 8-912-029-25-35, директор Ижевской школы здоровья Николай Владимирович Январский