

З Р И В

Краще б їм не пізнати шляхи правди, аніж пізнавши, повернутися назад від відданої їм святої заповіді.

2 Петра 2:21

Доброго, котрого хочу не роблю, а зло, якого не хочу, роблю. Якщо ж роблю те, чого не хочу, вже не я роблю те, але гріх, що живе в мені.

А вчора я зірвався

А вчора я зірвався! 2 червня. Декілька днів поспіль були якісь нервові. Якісь перевірки у магазині, начальник відділу виховував та вчив жити завідувачку тощо. і т.п. Я відчував, що станеться. Я помітив, що коли я пив, до мене хлопці та весь колектив ставився добре. Усі мене шкодували та поважали.

А коли я кинув пити, до мене почали ставитися з недовірою та підозрою. А вчора це вилилося в те, що мене звинуватили в тому, що я доношу на всіх начальнику, що вони бухають, що, крім мене, нікому.

Що я найголовніший пліткар у відділі і треплю. Треплю на всіх кутках, хто і з ким спить із працівників магазину. Найголовніше, що заявила мені це завідувачка, яка знає про мене трохи більше, ніж решта. Людина, жінка, до якої я ставився з повагою, теплом і добротою. Найхворіше це її слова про те, що я хочу посварити їх з другом. А він і мій дуже добрий товариш. Я його називаю молодшим братиком, а цього, повірте, не кожному дано. Було дуже боляче і гидко. Але я стримався, не сказав їй жодного образливого слова, та й не виправдовувався взагалі. Я знав і знаю, і досі впевнений, – я нікого не підставляв. Терпів і мовчав цілий день, не показував вигляду, як мені погано. Увечері після роботи дізнався подробиці, що вона намагалася і колектив налаштовувати проти мене. Годині о восьмій вечора сіли у дворі на лавці побалакати з мужиками. Вони мені запропонували: «Давай вип'ємо, що ти весь на нервах, розслабишся». Випив, не витримав, грамів 200 горілки, потім ще по 2 пляшки пива (горілки більше не хотілося). Думав, стане легше. Тяжкі думки не пішли, легше не стало. Але прорвало на розмови, довго розмовляв з хлопцями, які не вірять, що я можу зробити таке. Сьогодні соромно й гидко, що напився, – поговорити можна було й на тверезу голову. Хоча тверезий я б точно промовчав, скаржитися не став би, не люблю цих соплів. Зараз я зрозумів, що безглуздо глушити образу горілкою.

Зараз я зрозумів, що безглуздо глушити образу горілкою.

А завідувачку коротше прощаю за її базари. Бог їй суддя. Моє тверезо життя покаже, хто є хто. І я вибираю це тверезе життя.

Віктор

Що не треба робити під час зриву?

Не треба приховувати від членів клубу, що стався зрив. Людина запила, а її дружина дзвонить і каже: «Мій чоловік у запої, але він просив про це в клубі нікому не говорити». Уявляєш, як тоді з тобою мають спілкуватися члени клубу? Про що вони з тобою говоритимуть? У наших клубах були такі люди, які пили «нишком» і вважали, скільки місяців вони не п'ють і навіть справляли ювілей! Ну хто ж може до таких після цього ставитися серйозно? Ну як ти з таким ставленням можеш знайти в клубі друзів?

Коментарі інструктора: *Спочатку, поки ти ще не зміцніла, у своєму колективі можна не говорити про те, що ти «зав'язав». Надалі це можна сказати, але одному, кому ти довіряєш. У цьому прикладі видно, як весь колектив, який «шкодував і поважав» Віктора, відвернувся від нього лише через те, що він став тверезим. Адже він цих людей вважав за друзів. З такою ситуацією рано чи пізно стикаються ті, хто стає на шлях тверезості. Ти зараз один із колективу відмовився від спиртного, твоє завдання виграти бій. Дай почитати комусь перші наші щоденники програми, весь оголошення фонду, тобто. перетягни на свій бік хоча б одного.*

Метод Геннадія Андрійовича Шичко полягає у написанні щоденників перед сном, якщо ти перестав вести щоденник, отже, ти вже програв теоретично. Починай писати з сьогодні, не доводячи до зриву. Описуючи свій зрив, ми не плануємо його, як вважають деякі, реально дивимось на речі. Досвідчений генерал, який веде війну, прораховує все, що буде після перемоги і що після поразки. Досвід показує, що зрив це ухвалення людиною теоретичного рішення випити, покурити. "Я проходив заняття три рази і всі три рази я йшов з думкою, що колись спробую випити", - пише один курсант. Другий момент, що веде до зриву, це старий нерозкаяний злочин, старий гріх. Ось що згадує капітан-афганець: «Мені страшно згадати, як я катував полонених». Або ж це гріх, який людина робить зараз. Цей гріх може виявитися таким невинним, що ти і не вважаєш його за гріх, наприклад образа чи спалах гніву і... ти запалив і напився. Багато хто звинувачує в цьому будь-кого тільки не себе. Але ж ти випив, ти ж закурив, то хто ж винен?

У спокусі ніхто не кажи: «Бог мене спокушує», - тому що Бог не спокушується злом і Сам не спокушає нікого, але кожен спокушається, захоплюючись і спокушаючись власною пожадливістю, пожадливість зачав народжує гріх, а зроблений гріх породжує смерть.

Як . 1:14, 15

Ніхто, звісно, не застрахований від зривів. Але зрив зриву різниця. Якщо ти змінив свої тверезі переконання, тоді звичайно, ти питимеш, якщо ні, то скажи собі: «Так, я запив, але знову почну працювати за програмою і прийду в клуб». Часто люди соромляться приходити до клубу через зрив. Найбільш груба помилка та скільки таких людей ми зустрічали. «Чому не ходиш у клуб?» «Соромлюся!» Чого соромитися? Що ми такі алкоголіки, як і ти?

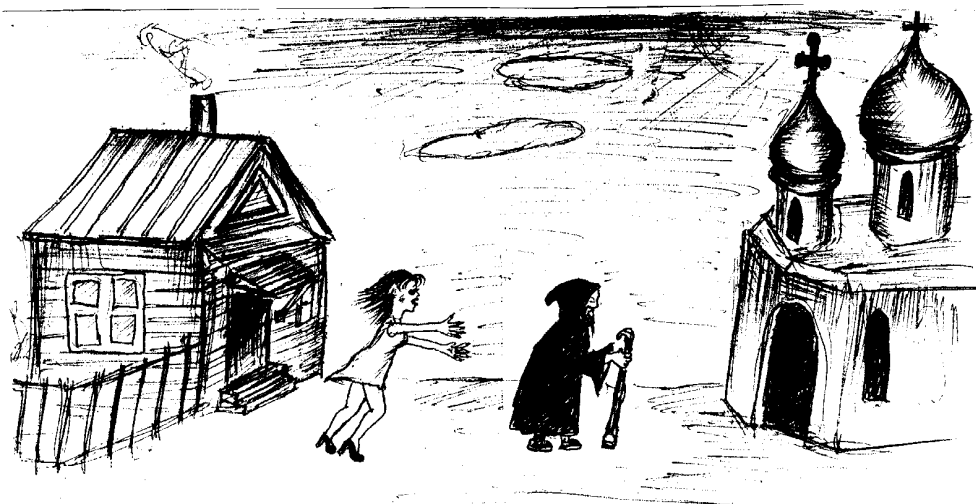
Приходь у клуб, що оступився, і ти побачиш, що тебе зрозуміють.

Клуб для цього і існує, щоби допомагати таким людям. Інакше, це був би не клуб, а музей із непитущих. Часто зриви йдуть через порушення «пустелі».

УВАГА! У перші сорок днів заборонено ходити на ювілеї, дні народження тощо. У наших клубах є люди, які зривалися і цей зрив їм навіть навпаки допомагав.

ПРИТЧА ПРО МОНАХУ, ЩО ОСТУПИЛОСЯ

Одного разу чернець, який провів у монастирі 30 років, пішов у село за дровами, познайомився з вдовою та провів з нею ніч. Прокинувшись вранці, він побачив диявола, який сидів на ліжку і казав йому: «У селі та монастирі знають, де ти був цієї ночі. Ти цим вчинком перекреслив 30 років свого чернечого життя, залишайся і живи у вдови». Цілий день думав чернець, що робити, а надвечір сказав бісові: «Та цієї ночі я закреслив 30 років мого життя, але я піду і почну все з першого дня». Проживши в монастирі тиждень, чернець відійшов у інший світ.



Ченці думали, що він потрапив у пекло, але одному старцеві було уві сні видіння, і він побачив його поруч із Христом, а нижче за нього були ченці, які жодного разу не впадали в цей гріх. Тоді старець запитав у них: "Чому він знаходиться вище за вас?" "Христос, - відповідали ті, - звинуватив цей проступок у заслугу, тому що йому коштувало величезних сил повернутися в монастир".

Вчинок, за який соромно.

Ми пили втрюх, я, мій друг та його дружина у них удома. Коли друг виходив покурити, ми разом із дружиною цілувалися. Я їй казав, що кохаю її, а вона, що я їй теж подобаюся. Вночі годині о другій я пішов від них, але десь через півгодини повернувся. Коли зателефонував, вона вийшла відкривати в одній нічній сорочці. Я взяв її на руки і на таксі відвіз додому. Ми з нею пили і... маю три дні. А потім приїхав друг (він теж усі ці три дні був у запої), привіз їй одяг і забрав додому. Зараз навіть не знаю, як дивитися йому у вічі. Отак я втратив друга.

N ****

Ступінь № 7 Молитва /навчитися молитися/

Як я втомився повторювати нескінченно все те ж саме,
Падати і знову на своє повертатися кола...
Я не вмію молитись. Прости мене , Господи і Боже ,
Я не вмію молитися, пробач мені і допо ...

Твоє завдання, навчитися, подумки звертатися за допомогою і до людей, і до Доброї Невидимої Сили (див. ступінь №6 для віруючих). Далі тобі необхідно навчити цьому своїх близьких та дітей.

Помилкові питні переконання.

№5. Так, я п'ю запоями, але я не алкоголік. Я запійний п'яниця.

П Р И В И Ч К А

Звичка – це розум дурнів.

П'єр Бауст

Чим корисний тютюн?

Тютюновий пил як відхід тютюнового виробництва застосовується для боротьби зі шкідниками сільського господарства.

Чим ще корисний тютюн?

Найголовніша користь тютюну я вважаю, що він не має ні чого позитивного...

Зі щоденника Василя Васильовича

Звідки походить слово "нікотин"?

Королева Франції Катерина Медічі направила свого друга Жана Ніко послом до Португалії. А як ми вже знаємо, іспанський чернець Роман Пано вперше посіяв тютюн в Іспанії, але лише як декоративну рослину.

У світі налічується понад 60 видів тютюну, т.к. тютюн має гарні квіти, деякі його види і зараз використовують у декоративному садівництві в країнах з теплим кліматом. З Іспанії тютюн потрапив до Португалії і тим часом там з'явився Жан. Ніко , йому, звичайно ж, навішали «локшину про корисні властивості тютюну при нюханні ». «Треба привезти ці чудо-ліки моїй королеві, - радісно подумав Жан . Ніко , - а то вона з сином дуже часто страждають на мігрень * ».

* Мігрень - (фр. Migraine / гр. hemikrania половина черепа) - інакше гемікранія - головний біль (зазвичай однієї половини голови) у вигляді повторюваних нападів, часто з нудотою і блюванням, що виникають внаслідок спазмів судин мозку з подальшим утворенням застійних вогнищ.

Королева «нюхнувши тютюн» і прочитавшись, розплакавшись, раптом виявила, що біль на деякий час зменшився. І повіривши в це диво, запропонувала синові і для приколу придворним.

А ні що не заражає людей, як якась гидота типу нюхання тютюну або кокаїну з героїном або жування листя « Петуму », « Насвая », а так само всякої погані і всякої зарази – ну звикли пробувати, починаючи з яблука! Ось так французьке «вище світло» в 1560 став нюхати тютюн, який отримав свою ботанічну назву від Жана Ніко – нікотин.

Чи допоміг королеві тютюн?

Ось що про це пише брат Геннадія Шичко :

Радянським ученим О.С. Щербаковим було досліджено вплив тютюнопаління , і зокрема нікотину, на головний мозок. Він встановив, що малі дози нікотину підвищують збудливість кори головного мозку на дуже короткий час, а потім пригнічують та виснажують діяльність нервових клітин.

У період тютюнопаління електроенцефалограма (запис біострумів головного мозку) відзначає зниження біоелектричної активності, що говорить про послаблення нормальної діяльності головного мозку. Тепер стає зрозумілим, що уявлення про тютюнокуріння як стимулятора працездатності засноване на цьому короточасному збудженні, яке відразу змінюється гальмуванням. У результаті мозок звикає до цього короточасного нікотинового допінгу і починає вимагати його , а за відсутності з'являються занепокоєння, дратівливість, незадоволеність, що змушує знову і знову вдаватися до тютюнопаління . Встановлено, що неврози у тютюнокурців розвиваються значно частіше і виявляються у вигляді головного болю, запаморочення , підвищеної дратівливості, швидкої стомлюваності, безсоння, треміння пальців. Більше того, вважається, що тютюнопаління може спричинити в організмі такі самі зміни, як і емоційний стрес.

Нікотин, діючи на симпатичний відділ вегетативної нервової системи, прискорює роботу серця, негативно впливає на травлення та обмін речовин.

Як відомо, тютюнопаління звужує судини, у тому числі й судини головного мозку, через що клітини недостатньо постачаються киснем, загалом порушуючи його діяльність. Страждають і периферичні нерви: на руках – плечовий та променевий, на ногах – стегновий та сиділковий , на тулуб – міжреберний.

Внаслідок впливу нікотину відбувається погіршення кровопостачання хребта, що викликає ураження нервів у шийній, грудній, попереково-хрестових областях. Інтенсивність їх болю залежить від кількості сигарет, що викурюються. Таке захворювання, як мігрень, теж пов'язується з курінням, причому тривалість і сила головного болю приступообразного характеру залежить від інтенсивності і тривалості куріння.**

Запитання до щоденника № 7

Для тих, хто працює з проблеми алкоголізму. Заповнюється перед сном.

Я писатиму щоденники, якщо втрачу праву руку, писатиму лівою. Якщо втрачу ліву, писатиму зубами!

1. Ім'я, дата, час заповнення щоденника.
2. Як я належу до етилового спирту? Як належу до доброго виноградного вина? Як я належу до пропозиції випити пляшку хорошого виноградного вина?
3. Чи було у мене хибне переконання №5? Якщо так, то протягом якого часу?
4. Що я робитиму, якщо у мене станеться зрив? Як я ставитимуся до члена клубу, якщо у нього відбудеться зрив? Як, я вважаю, будуть до мене ставитись члени клубу, якщо у мене відбудеться зрив?
5. Що мені найбільше запам'яталося у прочитаному мною щоденнику програми №7?

* ось чому в перший же день на спец.курсах фонду навчають затримки дихання - мозок вимагає припливу крові до голови кров'яного допінгу.

** Г.А.Шичко «Курс занять з профілактики, групового та індивідуального позбавлення тютюнопаління », Ленінград, 1990 р.

6. Ситуація: До тебе зі спиртним заходять твої старі друзі, у них радісний настрій, вони жартують та сміються, дістають пляшки, не знаючи, що ти зав'язав. Запитання: Твої дії?
7. У якому вчинку, який я зробив у минулому, я хотів/а покаятися?
8. Чи буває в тебе так: в одну п'янку ти йдеш у запій, а в іншу випив і зупинився. Якщо так, то який ти з цього робиш висновок - ти алкоголік чи ні?

9. Склади коротку молитву своїми словами.

10. Мій настрій на тверезість на завтра / майбутню добу

УВАГА! У перші десять днів необхідно щодня ходити до клубу та змінюватися щоденниками з інструктором.

Якщо ти не зміг передати щоденник інструктору, попередь його про це, але в клуб протягом десяти днів обов'язково ходи. Не піддавайся думці про те, що зараз треба заробляти гроші. Будеш тверезий – заробиш! Перестанеш писати щоденники та ходити до клубу – знову проп'єш зароблене.

Запитання до щоденника № 7

Для тих, хто працює з проблеми куріння.

(Заповнюється перед сном.)

Послухай Філіп Морріс, ти ж не принесеш квіти на мій похорон, правда? Я так і думав.

Майк Ройко

1. Ім'я, дата, час заповнення щоденника.
2. Як я належу до нікотину?
3. Як я належу до пропозиції покурити нікотин?
4. Що я робитиму, якщо у мене станеться зрив?
5. Які думки і де до мене сьогодні приходили про куріння і що я робив у момент приходу цих думок?
6. Завдання: зауваж час, який зазвичай курець витрачає на викурювання сигарети. Підрахуй, скільки ти витрачав його за день, рік, за той час, що труївся тютюновим димом.
7. Як знайомі ставляться до того, що я кинув курити?
8. Чи залишилася в мене звичка курити? Так чи ні? Чи є потреба? Так чи ні?
9. Яку ваду я побачив у собі, крім куріння?
10. Мій настрій для некуріння на завтрашній день.