

## СМЕХ И ЮМОР В МОЕЙ ЖИЗНИ

Я понял, в чем Ваша беда, Вы слишком серьезны. Серьезное лицо – еще не признак ума господина. Все глупости на земле делаются именно с этим выражением. Вы улыбайтесь, улыбайтесь!

Григорий Горин

Внимание! В продаже появилась поддельная водка. На вкус она такая же, как настоящая, в ней столько же градусов, но она... не приносит радости и счастья!

### Если есть уверенность в себе и спортивный азарт, то можешь многого добиться

Со мной произошел такой случай, скорее курьезный, чем смешной. Это было в 1999 году. Я тогда бухал прилично, за день мог пару литров водки выпить.

Мы пили с приятелями, время было позднее, и я пошел домой в состоянии среднего опьянения. Попрощался с друзьями, и только отошел от них метров на 50, вижу на лавочке сидят три мужика и бухают. Что у меня сработало, не знаю, но я прикопался к ним. У меня была «ксива», хоть и беспонтовая, но на первый взгляд прокатывала. И я ей на крайняк прикрывался, мол, я капитан из ментовки. Об этой «ксиве» и постановке приятели знали, что я иногда исполняю. Те трое стали возбуждаться и понты лимонить, а я еще больше распаялся. Мол, что нарушаете порядок, я опер, валите отсюда, и засветил «ксиву»! Они вытянулись чуть не по стойке смирно и стали убежать, да так неудачно, что я одному из них пнул под задницу. Не знаю, как это выглядело со стороны, но услышал я жуткий хохот. Это прикалывались мои друзья, наблюдавшие эту сцену. Оказывается, те трое были «мусорами», точнее омовцами, и кто-то из своих пацанов знал их, т.к. когда-то сталкивался. А я нет. Когда я подошел на смех к приятелям, они мне все рассказали, как наблюдали этот спектакль. Я, узнав, кто те были, тоже прикололся и понял тогда, если есть уверенность в себе и спортивный азарт, то можно многого добиться.

Из 31 дневника Андрея

### Т р а м в а й

Однажды у меня был длинный запой, и как-то я короче еду в трамвае, подхожу к водителю, а водителя нет, пошел сел, ну думаю: «Мерещится». И что-то вспомнил, что по телевизору говорили про трамвай, который Россель строит. «Вот, - думаю, - как забухал, и не знаю, что трамваи без водителей ездят». Обернулся, люди сидят, как ни в чем не бывало, ну, думаю, привыкли уже. Но все-таки встал, проверил – точно без водителя! Водителя нет, пустое кресло. «Ну, точно, - думаю, - да». Доехал до своей остановки, вышел и смотрю..., а я во втором вагоне ехал!

Сергей

### Б л и н

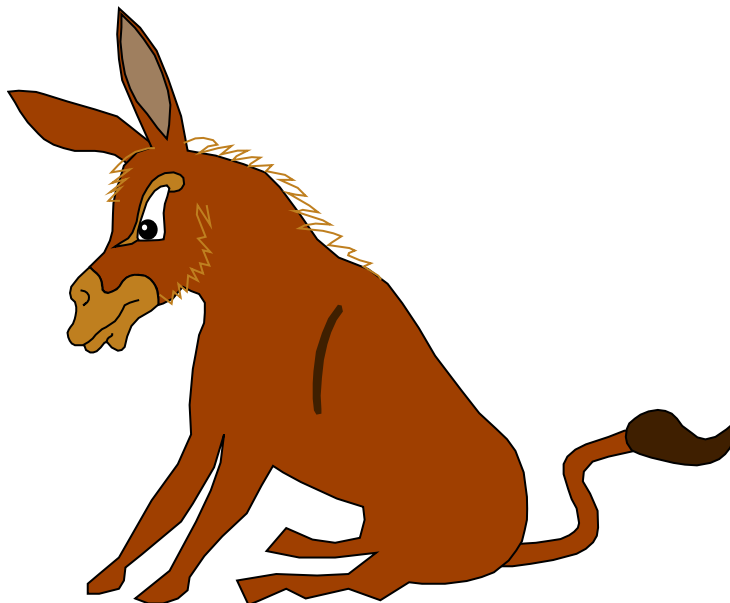
Как-то я сильно вмазанный пришел к бабушке, а она в это время стряпала блины. Сев есть блины, я воткнулся. Потом чувствую, что жую, и не жуется что-то блин, жую, жую, а проглотить не могу. Открываю глаза и вижу, что вместо блина тряпку жую, которой со стола вытирают.

Кирилл

## Моча ударила в голову

В том, что наркомания – это состояние внушаемое, я убедился на примере Стаса, есть даже такое выражение «прет\* по мнению». Однажды мы втроем запарили\*\* шофера за винтом\*\*\*. Стас дал мне деньги, но барыги\*\*\*\* не было дома, и я помочился в баян\*\*\*\*\*, а деньги забрал себе.

Я пришел к пацанам с 3-х кубовым шприцем мочи, цвет в нем был похож на винт, и разделил на всех. Но я сказал, что мне надо на секцию и ставиться не буду, а третий пацан уже знал эту замутку. Он же и загнал Стасу куб мочи по вене. Я спросил его: «Ну че, тебя прет?» Он сказал, что чуть-чуть прет. Ну, я думаю, точно моя моча ему в голову ударила. У нас в одном дневнике написано: «Попробуй еще ослиную мочу, с нее так прет...» Вот вместо героина надо точно мочой колотиться, так сейчас и буду отвечать на предложение вмазаться: «Я перешел на мочу и вам советую, ведь с нее так прет!» Леха, 3 года на игле.



## Юмор – это удел сильных и счастливых людей!

Юмор для нас не просто забава, юмор в нашем мире – это путь к выживанию.

Оптималист верит, что живет в лучшем из миров.  
Пессимист считает, что это на самом деле так.

В клуб, как и вообще в жизни, мы должны стремиться к положительно радостной атмосфере, и в этом нас будет выручать юмор, а юмор, как говорят классики, серьезная вещь. Обратите внимание на структуру встречи – после темы идет исповедь. Это единственное место, где надо быть серьезным. А после этого – радость, которой я с вами хочу поделиться. Когда мы встречаемся в клубе и группе - радуйтесь встрече: «Я так рад(а) тебя видеть!» И заканчиваем свой монолог мы тоже на радостной ноте. И когда расстаемся до следующей встречи, мы радуемся, что она будет. Группа, в которой не звучат шутки, может превратиться в похоронную команду. Юмор для нас не просто забава, юмор в нашем мире – это путь к выживанию. Вот как Меткалф и Фелибл в своей книге «Юмор – путь к успеху» описывают, как юмор помог летчику Элу Хейнсу спасти людей в горящем самолете:

---

\* кайф

\*\* поймали

\*\*\* наркотик, сделанный кустарным способом

\*\*\*\* продавец наркотиков

\*\*\*\*\*шприц

«Спустя час после вылета на крейсерской высоте тридцать семь тысяч футов произошел взрыв заднего двигателя. За те страшные сорок одну минуту, пока пилот пытался совершить аварийную посадку, лайнер превратился в дымящийся шар с вырывающимися языками пламени. Находясь в кабине падающего самолета, когда все говорило о близкой смерти, он должен был выполнить невероятно сложный технический трюк, который до него никто не делал, и тем самым дать шанс выжить хотя бы кому-то из трех сотен пассажиров, доверивших ему свои жизни. Звучит довольно жутко, не правда ли? Думаю, вряд ли кто-то усомнится, что это действительно была «очень серьезная ситуация». И все же... Вот отрывок разговора между капитаном Хейнсом и диспетчером аэропорта Сиу-Сити в последние секунды полета.

Диспетчер: Капитан, если вы не можете дотянуть до аэропорта, то к востоку от него есть шоссе.

Хейнс: Мы сейчас как раз над ним. Попытаемся дотянуть до аэродрома.

Диспетчер: Вы можете занять любую взлетно-посадочную дорожку. Мы очистили для вас все.

Хейнс (смеется): О кей, о кей. О-хо-хо, значит, вы непременно требуете, чтобы я лихо пробежался по дорожке?»

Итак, представьте себя на месте пилота, ваш самолет превратился в пылающий факел и вот-вот должен взорваться. Обратите внимание на то, что перед последним ответом капитан засмеялся!!! Он смеялся над тем, что не может лихо пробежаться по посадочной дорожке. Его здоровое воображение нарисовало ему комичность его посадки до такой степени, что он рассмеялся – рассмеялся перед открытой пастью смерти! И именно юмор спас ему жизнь. В катастрофе погибло 111 человек, чудо же заключалось в том, что 185 осталось в живых. Заметим сразу, только сильный человек мог рассмеяться в эту минуту, а потому юмор – это удел сильных и счастливых людей!

### **Ангел, улыбкой победивший дракона**

Это было в 1926 году. Я поступил тогда пилотом на авиалинию компании «Латекоэр», которая еще прежде, чем «Аэропосталь» и «Эр-Франс», установила сообщение между Тулузой и Дакаром. Здесь я учился нашему ремеслу. Как и другие мои товарищи, я проходил стажировку, без которой новичку не доверят почту. Пробные вылеты, перегоны Тулуза – Перпиньян, нудные уроки метеорологии в ангаре, где зуб на зуб не попадал. Мы страшились еще неведомых нам гор Испании и с почтением смотрели на «стариков».

Помню, как вернулся из одного рейса Бюри, старый пилот, разбившийся позднее в Корбьерах. Он подсел к нашему столу и медленно ел, не говоря ни слова; на плечи его все еще давила тяжесть непомерного напряжения. Это было под вечер, в один из тех мерзких дней, когда на всей трассе, из конца в конец, небо словно гнилое, и пилоту кажется, что горные вершины перекатываются в грязи, - так на старинных парусниках срывались с цепей пушки и бороздили палубу, грозя гибелью. Я долго смотрел на Бюри и, наконец, сглотив, осмелился спросить, тяжел ли был рейс. Бюри хмуро склонялся над тарелкой, он не слышал. В самолете с открытой кабиной пилот в непогоду высовывается из-за ветрового стекла, чтобы лучше видеть, и воздушный поток еще долго хлещет по лицу и свистит в ушах. Наконец Бюри словно бы очнулся и услышал меня, поднял голову – и рассмеялся. Это было чудесно – Бюри смеялся не часто, этот внезапный смех словно озарил его усталость. Он не стал толковать о своей победе и снова молча принялся за еду. Но во хмелю ресторана, среди мелких чиновников, которые утешались здесь после своих жалких будничных хлопот, в облике товарища, чьи плечи придавила усталость, мне вдруг открылось необыкновенное благородство: из грубой оболочки на миг просквозил ангел, победивший дракона.\*

### **Будь внимателен!**

Считается, что если человек не умеет смеяться и шутить, это больной человек. Но будь внимателен, смотри, чтобы твой смех не был злорадным.

---

\* Антуан де Сент-Экзюпери «Планета людей»

## ПРИТЧА : КЛИЗМА ЛЕКАРЮ!

Грозный властелин тяжело заболел, к нему привели, дрожащего от страха лекаря, тот осмотрел больного и сказал: «Нужна клизма!»

■ Что?! - вскричал царь, - это мне, клизма!?

■ Да нет, не тебе, это мне нужна клизма! – стуча зубами, сказал испуганный лекарь.

Когда лекарю поставили клизму, царь расхохотался и пошел на поправку. С тех пор, когда у него была болезнь или плохое настроение, он звал лекаря, и тому ставили клизму.



### Что значит, сменить ложные убеждения?

Евгения Гинзбург в «Крутом маршруте» приводит пример, как убеждения не дают взять в руки сигарету заядлому курильщику. Коммунистка Гинзбург сидела с эсеркой Дерковской в одной камере следственного изолятора. Коммунисты с эсерами были идейные враги. Однажды у Дерковской кончились папиросы: «Привыкшая дымить беспрерывно, она жестоко страдала.

Как раз в это время мне снова принесли передачу, в которую мама снова положила две пачки папирос.

- Вот и ваше спасение пришло, - весело сказала я, обнаружив эти пачки.

Но вдруг я заметила, что она, покраснев, отворачивается, говорит «спасибо», но папирос не берет.

- Минуточку. Сейчас.

Подсаживается к стене и начинает стучать. Рядом сидит Мухина, секретарь их подпольного (настоящего!) областного комитета. Дерковская стучит уверенно. Она не знает, что я свободно прочитываю ее стук.

- Одна коммунистка предлагает папиросы. Брать ли?

В ответном стуке Мухина осведомилась, была ли эта коммунистка в оппозиции. После вопроса Дерковской и моего ответа – «нет, не была» – Мухина категорически выстукивает:

- Не брать!

Папиросы остаются на столе. Ночью я слышу тяжкие вздохи Дерковской. Ей, тонкой как сухое деревцо, легче было бы остаться без хлеба».

### Западло

Я прочитал, как эсерка не стала курить, хотя сильно хотелось. Могу привести свой пример. Вот прикинь, в камере сидят зеки и болеют с похмелья, заходит голубой с литровой банкой водки, отпил два глотка и предлагает зекам опохмелиться. И ни один

не возьмет, потому что запахло. Вот так я понимаю, что значит сменить, ложные убеждения. Дима.

### **Убеждения не дают взять в руки сигареты и водку**

**ВНИМАНИЕ!** В приведенных примерах у людей есть потребность, сильная потребность, но убеждения не дают взять в руки сигареты и водку – «Запахло!» И вот тогда, когда ты скажешь: «Не буду колотиться!!! Не буду пить!!! Запахло!» Только тогда, когда ты сменишь свои убеждения – ты свободен! **ВНИМАНИЕ!** Всем работающим по программе – фактически не надо избавляться от потребности и привычки.

Самое главное сменить убеждения, и именно они не дадут взять в руки сигареты и стакан. В этом, именно в этом заключается вся программа по избавлению от алкоголизма и курения, и именно это самое сложное для понимания, но именно это дает гарантию полной, пожизненной трезвости.

Является ли реклама сигарет «Петра I» и «Золотой Явы» рекламой этих марок сигарет или это реклама курения вообще?

Начат выпуск сигарет «Клоун», не хочешь ли посмеяться в последний раз?

Реклама сигарет может нейтрализовать беспокойство людей насчет своего здоровья, или, по крайней мере, исказить их представление о том, насколько серьезным является риск. Реклама изображает энергичных, счастливых молодых людей, часто занимающихся спортом и иными полезными и здоровыми вещами. Людям в возрасте 13-19 лет хочется быть на них похожими, у них возникает желание во всем подражать этим рекламным персонажам. Вовсе не является случайностью то, что фоном многих реклам является девственно-чистая природа. Эти позитивные образы вытесняют из головы зрителей такие мрачные картины, как болезни легких и рак.

Отрасль утверждает, что реклама воздействует лишь на долю рынка той или иной компании, поскольку убеждает курильщиков выбрать ту или иную марку; якобы нет никаких доказательств того, что реклама способствует общему росту потребления табака. Это чепуха. Если бы реклама не влияла на общий уровень потребления, отрасль не возражала бы против запрета рекламы. Табачные компании могли бы ежегодно экономить десятки миллионов долларов, не опасаясь, что какой-нибудь новый или существующий конкурент с помощью рекламы захватит их долю рынка. В Соединенных Штатах ежегодно на рекламу и продвижение табака расходуется более 6 млрд. долл. США. Однако несмотря на такие гигантские потенциальные возможности увеличения прибыли за счет экономии на затратах, табачная отрасль всеми силами противится введению запрета на рекламу табака.

Генеральный Хирург США и Администрация по продуктам питания и лекарствам США (как и другие организации) провели соответствующие исследования и пришли к выводу, что реклама табака на самом деле способствует росту общего уровня потребления табака. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) активно поддерживает идею полного запрета рекламы табака. Даже в таких странах, как Япония, Австрия и Камерун, где в прошлом существовала лишь одна табачная компания (монополия), реклама табака никогда не прекращалась. Это неопровержимое свидетельство того, что реклама – отнюдь не только инструмент борьбы за долю рынка.

Правительство Канады запретило рекламу табака, но табачные компании обратились в суд. В ходе судебного процесса правительство получило доступ к маркетинговым документам табачных компаний. Небольшая часть этих документов, официально приобщенных к делу и тем самым ставших достоянием общественности, дала беспрецедентную возможность ознакомиться со стратегией табачных фирм. На основании этих документов адвокаты правительства могли опровергнуть утверждения отрасли, будто бы реклама табака никогда не бывает направлена непосредственно на молодежь, и что повышение общего уровня потребления табака будто бы не является целью рекламы.

Так, в предисловии к «Проекту Викинг» (Project Viking), документу, подготовленному в 1986 г. Imperial Tobacco, прямо говорится о расширении рынка:

«Цели и задачи

Не будет преувеличением сказать, что табачная отрасль находится в осаде. Количество курильщиков сокращается, в основном потому, что люди бросают

курить. Характеристики новых курильщиков меняются, и трудно прогнозировать, как ситуация с приобщением к курению будет развиваться дальше...

В этих условиях, когда среднесрочная перспектива вызывает определенные опасения, Imperial Tobacco намерена занять активную позицию. Возможно, впервые наши задачи не ограничиваются максимизацией сбыта нашей продукции; мы должны предпринять серьезные меры против тех сил, которые объединились с целью значительно сократить масштабы табачного рынка Канады.

Такова главная цель проекта «Викинг». Данная программа включает два компонента, каждый из которых имеет собственные цели, однако они пересекаются в области информационного обеспечения:

- Проект «Жемчужина» направлен на расширение рынка, или, по крайней мере, на предотвращение его сужения. В его задачи входит проанализировать вопросы восприятия курения и выяснить, как на него можно воздействовать путем убеждения. Предусматривается также подробный анализ конкретных потребностей курильщиков.
- Проект «День» предусматривает разработку тактических мероприятий, с помощью которых Imperial Tobacco могла бы сегодня и в перспективе получить конкретные преимущества. Предусматривается анализ неудовлетворенных потребностей курильщиков, которые можно было бы удовлетворить с помощью новых или модифицированных продуктов, а также разработка продуктов, которые помогли бы замедлить процесс отказа от курения.\*

История в суде показывает, что табачные компании понимают, что реклама их марок это еще и реклама самого курения. Реклама сигарет «Петр I» и «Золотая Ява» в России это реклама курения. И в первую очередь это реклама направлена на твоих детей и внуков. «Что делать? – скажешь ты, - Что я один могу сделать с такими транснациональными корпорациями, которые только в США тратят на рекламу более 6 миллиардов долларов в год?» Сейчас ты понимаешь, зачем они тратят такие огромные деньги? Ведь не дураки же сидят в руководстве этих компаний. Что же я могу сделать? Писать ежемесячно письма в газеты о рекламе табака, о бесплатной раздаче сигарет на улицах и т.д.

Необходимо написать

1. Президенту России – 103132, г. Москва, ул. Ильинка, 23 Президенту России (администрация).
2. Полномочному представителю президента в вашем округе – 620031, г. Екатеринбург, пл. Октябрьская, 3 Полномочному представителю президента РФ Латышеву Петру Михайловичу, т. (3432) 78-90-62.
3. Главному санитарному врачу РФ.
4. Министру здравоохранения.
5. В государственную Думу – 103265, г. Москва, ул. Охотный Ряд, 1 Государственная Дума Федерального собрания РФ, комитет по социальной политике.
6. В Областную Думу – 620031, г. Екатеринбург, площадь Октябрьская, 1 Областная Дума Свердловской области, комитет по социальной политике, т. (3432) 78-91-63, 71-74-53.
7. В Городскую Думу – 620014, г. Екатеринбург, пр. Ленина, 24 А, Городская Дума, т. (3432) 76-43-93.
8. Мэру своего города – 103032, г. Москва, ул. Тверская, 13 Мэрия, т. (095) 777-7777; 620014, г. Екатеринбург, пр. Ленина, 24 А Мэру г. Екатеринбурга Чернецкому Аркадию Михайловичу, т. (3432) 56-29-90.
9. Губернатору области – 620031, г. Екатеринбург, пл. Октябрьская, 1 Губернатору Свердловской области Росселю Эдуарду Эргартовичу, т. (3432) 71-79-20.

Обязательно сделать копии и выслать и познакомить с ними своих детей, близких, знакомых.

**ВНИМАНИЕ** работающим по программе! Это должны быть реальные письма. Поверь, что сделать это не так сложно. Если не я, то кто же?

---

\* Роб Каннингхэм «Дымовая завеса. Канадская табачная война».

## Человек, который потерял способность смеяться, потерял способность жить

В этом дневнике тебе надо описать все счастливые моменты своего детства и вообще жизни. Надо помнить о хорошем. Человек, который помнит только плохое в прошлом - страдает. Неудачник - это способность человека помнить все плохое в прошлом. Анализ жизни маньяков-убийц показал, что все они помнили обиды, особенно незаслуженные с детского возраста по сегодняшний день. Мы будем ПОБЕДИТЕЛЯМИ!

**Победитель - это способность человека помнить все хорошее в прошлом.**

Опиши самые счастливые, радостные моменты своей жизни.

Человек, который потерял способность смеяться, потерял способность жить. А ты вспомни о счастливых днях своей жизни, когда еще не сидел(а) на игле и ведь тебе было хорошо.

**Смех - это награда человеку за его правильную жизнь.**

Пиши формулы 9 раз, если ты считаешь, что 9 раз мало, пиши больше, после этого ложись спать и, думая о счастливых моментах детства - засыпай. Просыпайся счастливым!!! Счастья тебе читающий и пишущий дневники.

## Вопросы к дневнику № 31

*Для работающих по проблеме алкоголизма и их близких  
(Заполняется перед сном)*

Покажи мне, как ты смеешься, и я скажу кто ты.

1. Имя, дата, время заполнения дневника.
2. Напиши самые счастливые моменты своего детства и жизни.
3. Напиши какой-нибудь смешной случай из своей жизни.
4. Напиши свой любимый анекдот.
5. В чем значение притчи из дневника № 30?
6. Что я думаю о случае с капитаном Хейнсом?
7. Напиши случай, который помог тебе в трудной ситуации?
8. Люблю ли я шутить?  
Прочитай еще раз очень внимательно заметку «Что значит сменить ложные убеждения» и «Западло».
9. Что я думаю по поводу этих заметок? Как убеждение влияет на потребность?
10. Есть ли у меня потребность в алкогольном яде?
11. Почему у алкоголиков есть потребность в алкогольном яде?
12. Написал/а ли я письма о запрете рекламы по предложенным адресам?
14. Какой порок (страсть) я увидел в себе, кроме алкоголизма? Какие действия (еще неосознанные, еще неконтролируемые мною) я продолжаю делать в отношении этой страсти?
15. Мое отношение к людям, которые в силу обстоятельств способствуют моему пороку?
16. Какие мысли (конкретно состав, если не секрет) приходили ко мне сегодня по отношению к моей страсти?
17. Мой настрой на отказ от спиртного?
18. Напиши собственные формулы настроения.

## Вопросы к дневнику № 31

*Для работающих по проблеме курения  
(Заполняется перед сном)*

1. Имя, дата, время заполнения дневника.
2. Напиши самые счастливые моменты своей жизни.
3. Напиши какой-нибудь смешной случай из своей жизни.
4. Напиши свой любимый анекдот.
5. В чем значение притчи из дневника № 30?
6. Что больше всего запомнилось в прочитанном мною дневнике №30?

**Домашнее задание:** Купи пачку «Золотая Ява» и «Петр I» (или попроси у кого-нибудь).

7. Кому принадлежат эти сигареты?  
Прочитай еще раз очень внимательно заметки «Что значит сменить ложные убеждения» и «Западло».
8. Что я думаю по поводу этих заметок?
9. Как убеждения влияют на потребность? Как курильщику избавиться от потребности?
10. Есть ли у меня потребность в табачном яде?
11. Почему у курильщика есть потребность в табачном яде?
12. Написал/а ли я письма о запрете рекламы табака по предложенным адресам?
13. Ответь на вопросы № 13, 14, 15 (см. в программе по избавлению от алкоголизма)
16. На какое время я решил/а отказаться от отравления себя табачным ядом?
17. Напиши собственные формулы настроения.