


18+

Тарас Хазов

# ЖИЗНЬ ПОСЛЕ КУРЕНИЯ

A silhouette of a person standing on a dark, rounded rock or cliff. The person's right arm is raised in a fist, pointing towards the sky. The background is a bright, glowing sunset or sunrise with a large sun partially obscured by clouds. The overall color palette is warm, dominated by yellows and oranges.

О чём молчат бывшие  
курильщики...

**Тарас Хазов**

# **Жизнь после курения. О чём молчат бывшие курильщики...**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48781435](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48781435)*

*ISBN 9785005087218*

## **Аннотация**

**Я РАССКАЖУ ВАМ, О ЧЁМ МОЛЧАТ БЫВШИЕ КУРИЛЬЩИКИ. ОНИ МОЛЧАТ О ВАЖНОМ.И ЭТА КНИГА ДЛЯ ТЕХ, КТО ЖЕЛАЕТ БРОСИТЬ КУРИТЬ, НО ПОКА ЧТО ЕЩЁ НЕ МОЖЕТ.**

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1	7
(Как всё начиналось)	7
Глава 2	10
(Мои странные причины)	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Жизнь после курения  
О чём молчат бывшие  
курильщики...  
Тарас Хазов**

© Тарас Хазов, 2019

ISBN 978-5-0050-8721-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

- Скажи Сэм, неужели ты, прочитав книгу о вреде курения, бросил курить?!*
- Да Билли! Попробуй и ты, ведь у меня получилось.*
- У тебя получилось, а у меня не получится.*
- Билли, почему ты так говоришь, ведь ты даже не начал читать её?!*
- Сэм, просто ты очень мнителен и восприимчив. А я не такой.*

В этой книге я не буду рассказывать вам о вреде курения и о том, как современные сигареты, напичканные всевозможными ядами, пагубно влияют на ваше здоровье. Я не буду рассказывать о финансовой стороне данного вопроса, приводя расчеты денежных растрат на один из самых бесполезных (а если быть точнее вредных) продуктов постоянного потребления (именно так: продуктов постоянного потребления, и даже скажу больше: сигареты стали для большинства взрослых людей продуктом первой необходимости). Каждый курильщик и сам всё это понимает и осознает в полной мере. Я хочу рассказать о другом, не менее важном. О том, о чем молчат все те, кто когда-то бросил курить...

Я не исключаю того, что эта маленькая книга может многим принести большую пользу, но не могу утверждать это

однозначно. Однако я абсолютно уверен в том, что она способна заложить в читателя зерно сомнения в отношении одной из самых вредных человеческих привычек. Зерно, которое, несомненно, приживётся в вашем сознании, пустит глубокие корни и произрастёт, дав возможность бывшему курильщику родиться заново.

Мой непрерывный стаж курения относительно небольшой – 15 лет. Так или иначе, мне удалось бросить курить и переродиться. По-другому я не могу назвать это. Прошел уже целый год с тех пор как отказался раз и навсегда от этой пагубной привычки, и начал писать эти строки. Мне есть что рассказать...

# Глава 1

## (Как всё начиналось)

*Начинающие курильщики очень похожи друг на друга: первые 10 лет активного курения, а то и больше, они все уверены в том, что если захотят бросить курить, то непременно это сделают. Я много раз слышал фразу: «Нееет... я то если я захочу, то брошу курить».*

В 17 лет, после окончания школы я вылетел из родительского гнезда, переехал в другой город, где поступил в ВУЗ и жил в студенческом общежитии. До этого я курил, но это был уровень под названием «баловство». Студенческая жизнь со всеми своими радостями и тяготами засосала меня целиком и полностью. Пополнив ряды студентов, я начал курить постоянно и непрерывно.

В тот период моей жизни были дни и даже порой недели, когда в кармане не было и копейки денег, а в холодильнике «мышь повесилась», но даже в столь трудные времена у меня в кармане всегда была пачка сигарет. Я мог себе во многом отказать, но никогда не отказывал в сигаретах. Даже в армии у меня никогда не было в этом плане проблем. На худой конец, всегда находились рядом люди, которые могли в любой момент угостить меня сигаретой.

Я довольно быстро пристрастился к курению и на протяжении 13 лет даже не думал о том, чтобы бросить курить, но всегда ошибочно полагал, что проблемы нет: если захочу, то обязательно брошу.

Курение никак не сказывалось на моем здоровье. Я играл в футбол, занимался единоборствами и не испытывал никаких затруднений связанных с одышкой. По своим функциональным и физическим возможностям я не уступал тем парням, которые никогда не курили и всю жизнь занимались спортом. Человеческая натура так и устроена: только когда всё будет плохо, только тогда мы и приступаем к кардинальным мерам.

Также я не испытывал и финансовых трудностей связанных с ежедневной покупкой сигарет, потому что не покупал их на длительный период выкладывая перед продавцом крупные суммы, а ежедневные мизерные траты не столь заметны. И забегая вперед я скажу больше: когда я бросил курить я не почувствовал что это как-то отразилось на моих финансах. Поэтому если вы думаете, что бросив курить, значительно сэкономите – вы ошибаетесь. Конечно, отказ от курения – это минус одна лишняя денежная трата, но она совершенно незаметна.

Таким образом, у меня не было никаких видимых причин бросать курить. Именно так и устроена психология курильщика: мы не замечаем того, как медленно и постепенно курение высасывает из нас деньги, здоровье и жизненные силы.

Первую попытку бросить курить я предпринял лишь спустя 13 лет. И у меня были совсем другие причины. Многим они могут показаться странными, но поверьте, вы и сами не раз думали о том, о чем я поведаю вам ниже, только быть может, не придавали этому значение.

# Глава 2

## (Мои странные причины)

*– Сэм, ты же вроде бросил курить?*

*– Да Билли, я бросил курить...*

*– Почему же ты тогда постоянно стреляешь у меня сигареты?*

*– Я бросил курить свои сигареты.*

### **Причина первая**

Возможно, вам эта причина покажется глупой, необычной и вы будете смеяться или примите меня за человека как минимум странного, но имя ей: **! моё неумолимое тщеславие**

Однажды я оглянулся вокруг себя и заметил, что всё мое окружение: друзья, знакомые, коллеги, родственники – 90% из них – заядлые курильщики с немалым стажем. И практически все когда-то пытались бросить курить, большинство при этом использовали никотиновые пластыри, никотиновые жвачки, таблетки. Возможно, кому-то эти средства помогают, но людям из моего окружения не удалось добиться никаких результатов.

И вот мне вдруг в один прекрасный день захотелось бросить курить, хотя бы ради того, чтобы они все удивились тому, что я – человек, который и вовсе никогда не пробо-

вал распрощаться с этой дурной привычкой, вдруг взял да бросил. И все бы они тогда удивились этому, да говорили б об этом, обсуждали б меня да нахваляли.

Не скрою, хотелось мне некого внимания к своей персоне. Безусловно, тщеславие и желание выделиться в коллективе может говорить только о том, что у человека имеются некие внутренние проблемы при сопоставлении себя с окружающим миром, но в этой книге я не хотел бы углубляться в себя настолько глубоко...

Забегая вперед, могу сказать, что когда я бросил курить, и (не буду скрывать) несколько этим возгордился, никто за меня особо не порадовался и не похвалил. И я не стал обсуждаемой фигурой даже хоть на какое-то время. Моя маленькая победа осталась моей маленькой победой, а не всеобщим достоянием. В тоже время могу отметить, что такая глупая причина всё-таки помогла мне в какой-то степени бросить курить. Скажем так: побудила.

### **Причина вторая**

Мне надоело курить и постоянно думать о сигаретах. Да, я, как и любой заядлый курильщик курил всегда больше, чем планировал выкурить в определенный отрезок времени. Часто я давал себе зарок, что буду курить лишь каждые два часа, но почти всегда закуривал в середине этого времени. И у меня на то были причины!

Замечали ли вы, что мы курим, не только когда этого требует организм? Мы курим, когда просыпаем и собираемся

ложиться спать. Курим после завтрака, обеда и ужина. Курим, когда нам сообщают какую-нибудь приятную или грустную новость, курим, когда встречаем старого знакомого, когда идём, когда ждем, когда едем, когда думаем, работаем или отдыхаем и так далее. Этот список можно продолжать до бесконечности. У меня было тысяча причин закурить сигарету, даже когда я не хотел курить. Эту глупость за собой я заметил очень давно, и долгие годы она мне не давала покоя. Но я нечего не мог поделать.

Именно так делают практически все курильщики. Именно так пачка сигарет быстро опустошается. А знаете, что делает каждый курильщик, когда идет с работы домой? Он всегда заглядывает в пачку сигарет, чтобы прикинуть хватит ли ему их сегодня на вечер и на завтрашнее утро или же стоит прямо сейчас забежать в магазин. Я так жил 15 лет – в ежедневном беспокойстве о том, хватит ли мне на сегодня сигарет. И мне надоело.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.