

Валентин Меркулов

#ЗАПИСКИКУРИЛЬЩИКА

18+

Валентин Андреевич Меркулов

#ЗапискиКурильщика

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42355549

SelfPub; 2019

Аннотация

Куришь? Перепробовал все методы отказа от сигареты – ничего не помогло? Ощущаешь себя загнанным в угол? Ненавидишь себя за свою слабость? Смирился, что умрешь с сигаретой во рту? Тогда эта история тебе будет близка. Знаешь, я на протяжении лет был самым заядлым курильщиком, какого ты можешь себе представить. Пробовал все, чтобы бросить. Но, сигарета была сильнее меня. Я сдался! Ничего не помогало. И тогда, я перестал искать методы отказа от сигарет, и придумал свой. Вот уже практически год я не курю! Раз получилось у меня – получится и у тебя! Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию.

Вместо приветствия.

Меня зовут Валентин, мне почти тридцать лет и 15 лет из них я курю. Половина жизни. Правильнее, конечно, сказать – курил. Прошло уже много время с последней затяжки. Пишу сейчас это и думаю – по ощущениям я вернулся на 15 лет назад, в то время, когда не был рабом этой привычки. Меня стали посещать те же вкусы и запахи, утраченные за время курения, организм начал восстанавливаться от никотинового рабства. Я до сих пор не могу точно описать все новые чувства, которые постепенно ко мне возвращаются. Не могу привыкнуть к возросшему аппетиту – результату ускорения обмена веществ. Не могу привыкнуть к тому, что поднимаясь на второй этаж по лестнице – не задыхаюсь с болью в висках. Выдыхая, я больше не слышу этот свист, а точнее вой, который, в обычной жизни, можно услышать, лишь, в открытом поле под ЛЭП.

За время, пока я был рабом привычки, произошло много событий. Да что уж там! Я вырос, сформировался как личность. Все это с сигаретой во рту. Школа – с сигаретой, университет – с сигаретой, работа – с сигаретой, радуюсь – с сигаретой, пытаю сосредоточиться – с сигаретой. Вкусно поел – покурю, надо лечь спать – покурю, утро – кофе обязательно, плюс покурю. Сложность была в том, что многие вещи, в процессе своего взросления, я делал впервые. И, кроме как с сигаретой во рту, я даже и не пробовал жить. Поэтому, даже

сейчас, иногда, на доли секунды, ко мне возвращается непонятное состояние нехватки чего-то. Но оно настолько слабо, что я не трачу сил, чтобы его прогнать из головы.

Как же я благодарен своим родителям, что не сошли с ума, в попытке побороть мою дурную привычку. На что они только не шли. Ничего не помогало в борьбе с табаком.

Насколько никотин высушил мой мозг, разрушил мои сосуды и вены, разрушил жизнь! Ну, ну, ну. Не все так плохо, как могло бы быть! Именно могло бы! Сейчас я даже забыл, что такое «хочется покурить». А раньше, даже мысль о том, что придется прожить день без сигареты, приводила в ужас.

Я точно знаю, что ощущает читатель, который взял в руки мою книгу, но еще не бросил травить себя. Я ощущал что-то похожее, когда, снова и снова, отчаявшись, приступал к очередному труду по мотивации, психологии, физиологии.

– На страницах этой книги я найду помощь, волшебную таблетку. Я много раз пробовал бросить – не получилось, может быть, эта книга поможет? Я твердо намерен бросить, но не уверен, что получится! Как я буду жить без никотина? Ладно жить, как радоваться? А если стресс? А если секс? Ладно, дочитаю, все получится. А если нет? Я проклят? Это приговор?! – думал я каждый раз, когда в моем мозгу появлялся очередной просвет в виде слабенького намерения отказаться от табака навсегда.

И, конечно же, я срывался. Глупо, тупо, но, срывался. Я вообще не знаю ни одного человека, который бросил бы ку-

ритель с первого раза. Точнее курильщика, который прокурил хотя бы несколько месяцев. Все постоянно срывались. Срывались когда выпивали, испытывали стресс, ругались с женой, переживали на работе, стояли в пробке, психовали, или, наоборот, радовались и отдыхали в больших компаниях. Срывались все. Но только тот, кто не бросил эту маниакальную идею борьбы с сигаретой, в сотый, пятисотый, тысячный раз – побеждал. Побеждал каждый, кто не бросил бросать.

Уважаемый читатель! Сразу хочу сказать, что эта книга не является волшебной таблеткой, приняв которую, все твои проблемы исчезнут сами собой. Она сможет помочь тебе посмотреть на себя со стороны, под другим углом. Она даст тебе еще один инструмент в борьбе с никотином. Возможно, именно он тебе и поможет. Но запомните одно – никогда не стоит отчаиваться и пробовать, бороться, применять разные методы отказа, таблетки и спреи, методики и врачи – все в ваших силах. Главное – иметь твердое намерение. Все получится! Уже получилось!

Эта книга – сборник моих записок по поводу всего, что происходит – записок курильщика. Она имеет начало, но не имеет конца. Все мы живем, развиваемся, учимся, радуемся, страдаем, опускаем руки и преодолеваем. Преодолеваем самих себя, обстоятельства, судьбу. Никакой книги не хватит описать все то, что за долгие пятнадцать лет курения со мной случилось. Это мои воспоминания о том, как это было. Как

я начинал курить, привыкал, прятался от родителей, пытался бросать, срывался и снова пытался бросить. О всех тех моментах, когда я был с сигаретой. Я считаю это самоанализом. Работой над ошибками, которую когда-то надо было провести. Вспоминая тот, или иной случай, описывая его в подробностях, я привлекаю к себе все те же ощущения. Мне так удобно смотреть на себя со стороны, сквозь прожитые года и видеть первопричины моих поступков, эмоций, мыслей. Эти записки, помогли мне докопаться до причин, почему я курил. А, зная причину, очень легко справиться и с последствиями.

Сам метод, с помощью которого я бросил курить, описан в самом конце книги. Вы можете пропустить все, и сразу перейти к сути, но, не спешите. Только прочитав все страницы, у Вас сложится четкое понимание того, какие эмоции я бы хотел в Вас разбудить. Читая книгу, Вы будете проводить параллели со своей жизнью. Вспоминать – а как это было у Вас! Возможно, Вам хватит и двадцати страниц, чтобы все осознать, сделать правильные выводы, провести работу над ошибками, и бросить эту дрянь! Возможно, придется долго работать над своими эмоциями и телом. В любом случае исход одинаков – победа над никотиновым рабством!

Записки курильщика

Моя история.

Очень забавно вернуться в тот день – 15 мая 2003 года в маленький город Борисоглебск Воронежской области. На городской стадион школы №5.

Мне 13 лет, я с моим лучшим другом – братом, который всего на 1,5 года старше меня, гуляем на день города по стадиону. Я уже точно не помню, какой разговор предшествовал первой затяжке, помню одно – он сообщил мне, что курит и предложил зайти за трибуны и чтобы он смог выкурить сигарету.

Не знаю почему, но я пошел за ним. Он достал сигарету – F1, и подкурил. Нет, реально. Взял и закурил. Мой лучший друг, которого я называл братом всю жизнь, взял и закурил. В тот момент я понял – он не реально крут, вот так вот, взять и закурить. Не спрашивая ни у кого разрешения, он взял и стал взрослым.

КАК ЖЕ Я ЕМУ ТОГДА ЗАВИДОВАЛ!!!!

Секунды на сомнение! Я говорю ему, чтобы он дал затянуться и мне...

Тут надо прерваться. Именно этот момент, эта секунда, стала разделительной чертой моей жизни. Все то, что я сейчас имею – было приобретено, когда я курил. Характер формировался, когда я курил. Знания в школе приобретались,

когда курил. Выпускные экзамены – курил. Вступительные экзамены – курил. Первый, второй, третий, четвертый, пятый курс университета – курил. Первый секс – курил. Переезд в другой город – курил. Первая работа – курил. Да все! Все, что бы я ни делал – сопровождалось затяжкой. 15 лет...

Я набрал дым в рот. Естественно, что о курении «в затяг» в свой первый раз, я и не думал, поэтому просто втянул полной рот кислотоватого дыма и выпустил его тонкой струйкой. В 13 лет я начал курить.

Что я почувствовал? Честно говоря, никакого физического наслаждения не было. Дым был очень обжигающим, щипало слизистую, нос покалывало. Но, все это было не важно. Главным в тот момент для меня было то, что эта затыжка открыла мне дверь в совершенно новый мир. Мир «тусовок» за школой. Мир быстрого перекура за перемену. Дверь за «угол школьных дискотек» где собирались уже «взрослые» девчонки и между затыжками обсуждали учителей, или своих парней. Дверь в машины «старших» друзей, у которых уже есть права, и вечером – целый ритуал прокатиться по центру города, выпуская сигаретный дым в открытое окно. Как вы поняли, эта затыжка открыла мне дверь в другой, «взрослый» мир.

В глазах таких же юнцов, ты становился личностью, которая не боится отцовского ремня, если тот учует запах сигарет, не боится нареканий со стороны учителей. Ты становишься на один уровень со всеми «этими взрослыми», которые курят, потому что – жизнь взрослая, ответственность,

стресс, и вообще, не прилично со взрослыми говорить о том, кто что делает, это мое дело, хочу – курю, хочу – нет!

Самое главное для меня в тот момент – после нескольких затяжек было – проверить, не пострадало ли мое здоровье. Ведь, даже в том возрасте я знал, курение убивает.

Мой друг с улыбкой посмотрел на меня.

– Да не волнуйся, это чтобы здоровье испортилось надо год курить, от одной сигареты ничего не будет!

Я ему поверил, но не до конца. Чтобы убедиться что выкуренная сигарета не успела испортить мое здоровье, я вышел из-за трибун на стадион и пробежал круг. Естественно, никаких отклонений в виде одышки, или слабости я не заметил. Появилось только одно чувство – чувство эйфории

– «Я теперь взрослый, я теперь курю, и мне ничего от этого не будет!!!».

Голова кружилась от счастья. На финише меня ждал мой друг. Убедившись, что все со мной и моим здоровьем хорошо, и поняв, что мой настрой продолжать «входить во взрослую жизнь» не иссяк, предложил пойти на рынок и купить еще сигарету, «благо», в то время можно было их покупать по одной штуке...

Рынок, тогда, в нашем маленьком городке, представлял собой большие ряды с открытыми витринами, на которые был вывален продаваемый товар. В том числе торговали и

табаком.

Как сейчас помню, мы пришли на рынок, когда основная часть продавцов, уже сворачивала торговлю и складывала товар в огромные битюги. Но, палатки с сигаретами всегда работали «до последнего клиента».

В свои тринадцать лет, я явно выглядел как ребенок, ну может быть – подросток. А вот мой брат в четырнадцать с половиной лет имел уже довольно взрослое лицо, с натяжкой, по нему можно было дать 18 лет. Но продавец, даже не посмотрел на нас. Он прекрасно понимал, кто у него может купить сигареты по одной штуке: или бомжи, на которых мы не были похожи, или подростки, которые только начинали курить и еще боялись покупать целую пачку, ну, или, не было денег на нее.

Вообще, надо сказать, я очень рад, что нынешнее правительство ужесточает порядок продажи сигарет и повышает цены, хотя, как говорится, кто ищет – тот всегда найдет!

Мы долго не выбирали из представленного ассортимента, брат сказал, что хочет купить 4 сигареты марки F1. Уж не знаю, почему именно их, да и потом я ни разу за свой 15 летний стаж курильщика ни разу их не встречал, но купили мы именно их. 2 мне, 2 ему.

Стоило нам это 2 рубля, одна сигарета – 50 копеек!

Как же сильно билось мое сердце. Чувства были очень смешанные. Так как город у нас был небольшой и в букваль-

ном смысле слова все друг друга знали, то на рынке, нас очень легко могли встретить знакомые родителей. А попасться перед ними за таким «нелегальным» делом, как покупка сигарет, не очень хотелось бы. С другой стороны, я понимал, что эти две новые сигареты мы сейчас же выкурим и я стану еще более крутым, взрослым, ответственным. Не знаю, почему именно я так думал, ведь в моей семье никто не курил, а наоборот, отец был спортсменом, который и мне пытался привить любовь к спорту, но получилось как получилось. 15 мая 2013 года, маленький Валентин из города Борисоглебск, ближе к трем часам дня, с улыбкой на лице спешил со своим другом на городской стадион за трибуны, что бы выкурить вторую и третью в своей жизни сигареты...

В тот момент я именно считал выкуренные сигареты, это было легко. А сейчас, после 15 лет, даже пытаться посчитать страшно – больше ста тысяч сигарет! Жесть!

Так вот, я выкурил, пусть и не в себя, первые 3 сигареты в своей жизни. Именно их я запомнил, с этого начался мой долгий путь курильщика. Не скажу, что бы я сразу втянулся. Я курил с перерывами, «по праздникам», при встречах с моим другом, тайком. Но с каждым разом перерыв между курением сокращался, а количество выкуренного – увеличивалось. Все постепенно, и вот, я уже и не заметил, как в моем кармане **постоянно лежала пачка сигарет и зажигалка.**

Кстати, и свою первую пачку сигарет я купил в этот же

день вечером.

Так как 15 мая в Борисоглебске большой праздник – день города, родители меня, уже «взрослого», отпустили вечером, до 8 часов погулять в центре города, одного. На площади всегда собиралось огромное количество людей, играла музыка, стояли палатки с шашлыком, сувенирами, алкоголем, тем же табаком. Повсюду радость, пьянство, танцы, музыка со сцены, салют, пьянство, крики, шары, дым, дети, пьянство, танцы, пьянство – повторяюсь для усиления эффекта, что бы читатель понял, как же много там бухали(ют). Туда мы с удовольствием и пошли.

Честно сказать, мы с семьями очень любили этот праздник. Наши молодые родители веселились на площади. Мы – мелкие, бегали рядом, довольные от большого количество покупок «чего-нибудь вкусенького», красочного салюта, веселой толпы и дискотеки до вечера.

Но, в тот день, мое состояние и настрой сильно отличался. Я шел в центр города только за одним – как можно быстрее купить себе еще сигарет и покурить.

Встретился я с братом в сквере, под названием «пьяный» – очень «темное» место в самом центре города, куда, даже полиция, выезжала с неохотой. Но, в день города, его наполняло большое количество людей с единственной целью – хорошенько отдохнуть. Лавки в этом сквере были, буквально, облеплены компаниями. Все радостные, все пьют и курят, все вокруг взрослые! **Погодите, вот и я уже подхожу,**

я с вами, я взрослый, я курю!

Я уже точно не помню, кто еще был с нами в тот вечер, помню – была компания, но это не важно, важно, что при встрече тут же родилась идея пойти купить себе по пачке сигарет – что бы совсем «по-взрослому» и ПИВА! Да, да, в 13 лет я не только начал курить, но и пить (пиво). Но об этом вообще отдельная история, хотя тема зависимости полностью похожа, но продолжим про курево...

Кто начинал курить в раннем возрасте – тот меня поймет. Это ощущение: «продадут ли мне тут сигареты? Есть ли кто старше выглядящий со мной? Куда идти, если тут не продадут, как сделать лицо и голос максимально взрослым?». Так и в тот вечер, я с таким ощущением зашел в магазин в центре города и встал в очередь за пивом и сигаретами. Вел я себя, как мне тогда казалось, максимально «по-взрослому»: громко смеялся, шутил, чуть ли не плевал себе под ноги – пытался быть максимально взрослым, что бы показать всему миру – «Я – свое уже пожил, женщина, а ну ка продай мне пачку сигарет и бутылку пива! Я устал. В праздник я заслужил себе отдых...». Не только я, но и вся моя компания вела себя так же...

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.