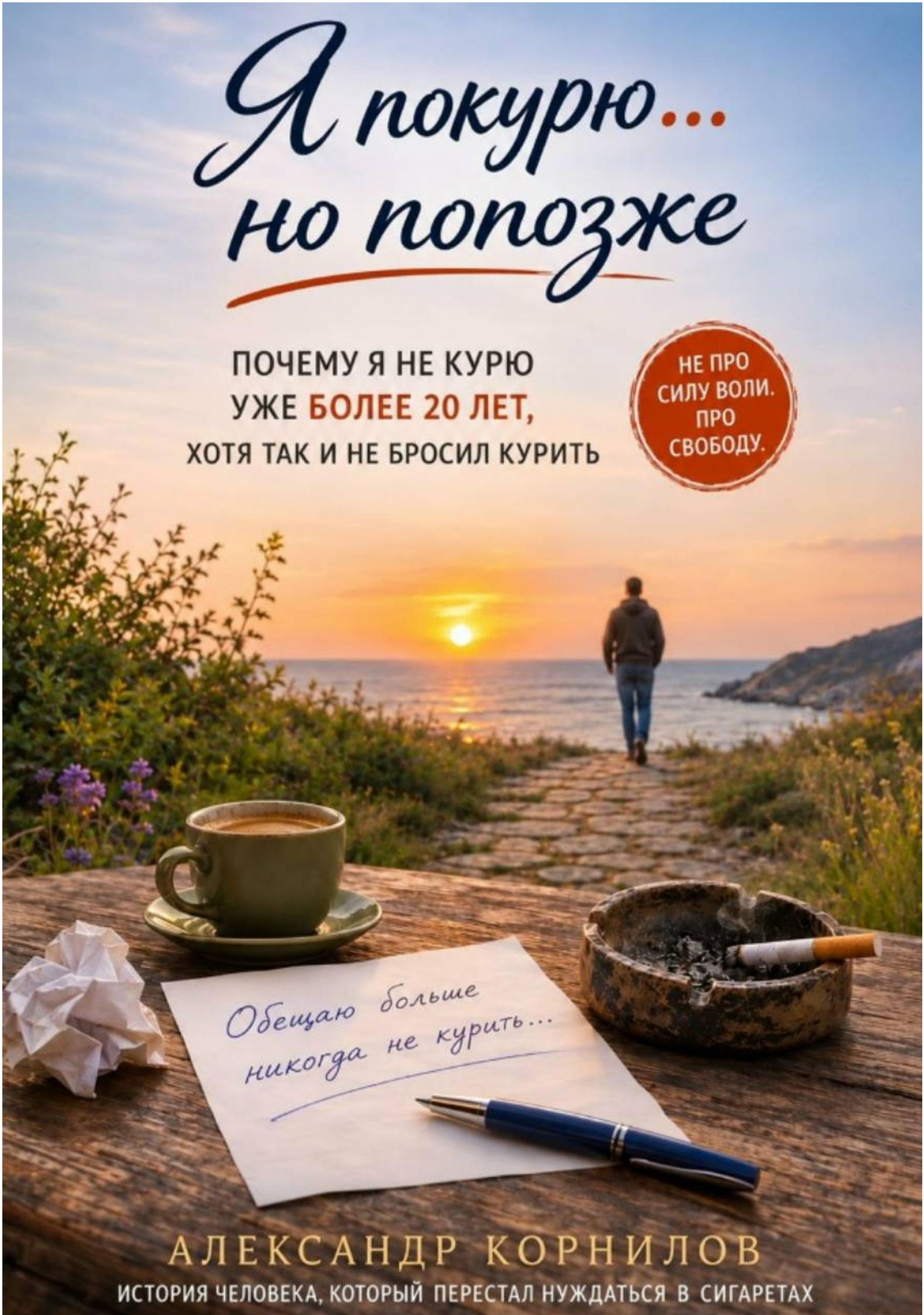
Я покурю... но попозже

ПОЧЕМУ Я НЕ КУРЮ
УЖЕ **БОЛЕЕ 20 ЛЕТ,**
ХОТЯ ТАК И НЕ БРОСИЛ КУРИТЬ

НЕ ПРО СИЛУ ВОЛИ. ПРО СВОБОДУ.



АЛЕКСАНДР КОРНИЛОВ

ИСТОРИЯ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ПЕРЕСТАЛ НУЖДАТЬСЯ В СИГАРЕТАХ

Александр Корнилов

Я ПОКУРЮ...НО ПОПОЗЖЕ

«Автор»
2026

Корнилов А. А.

Я ПОКУРЮ...НО ПОПОЗЖЕ / А. А. Корнилов — «Автор», 2026

Эта книга не столько о сигаретах, сколько о человеке.О том, как формируются привычки.О том, почему некоторые из них так трудно отпустить.И о том, что иногда путь к свободе оказывается совсем не таким, каким мы его себе представляли.Эта книга – не научный трактат и не медицинское пособие.

Это личный опыт человека, который был убеждён, что никогда не закурит, но всё же начал курить; много раз пытался бросить, терпел неудачи и однажды открыл свой собственный способ расстаться с курением. Для широкого круга читателей.

© Корнилов А. А., 2026
© Автор, 2026

Александр Корнилов
Я ПОКУРЮ...НО ПОПОЗЖЕ

Александр Корнилов

Я ПОКУРЮ... НО ПОПОЗЖЕ

Пермь, 2026

Корнилов А.
Я покурю… но попозже. – Пермь, 2026. – 124 с.

Эта книга не столько о сигаретах, сколько о человеке.

О том, как формируются привычки.

О том, почему некоторые из них так трудно отпустить.

И о том, что иногда путь к свободе оказывается совсем не таким, каким мы его себе представляли.

Эта книга – не научный трактат и не медицинское пособие. Это личный опыт человека, который был убеждён, что никогда не закурит, но всё же начал курить; много раз пытался бросить, терпел неудачи и однажды открыл свой собственный способ расстаться с курением.

Для широкого круга читателей.

© А. Корнилов, текст, 2026

«Бросить курить очень просто.
Я делал это тысячи раз!»
Марк Твен

Предисловие

Если вы держите в руках эту книгу, то, скорее всего, вас так или иначе коснулась тема курения.

Возможно, вы курите и уже не раз пытались бросить.

Возможно, вы не курите, но среди ваших близких есть человек, который никак не может расстаться с сигаретами.

А возможно, вас интересует сама природа привычек и зависимостей, потому что каждый человек в своей жизни сталкивается с тем, от чего хотел бы освободиться.

Эта книга родилась не как научный труд и не как очередное руководство по отказу от курения. Это, прежде всего, моя личная история. История человека, который когда-то был убеждён, что никогда не закурит. История человека, который всё же начал курить. История человека, который много раз пытался бросить и терпел неудачи. И история человека, который однажды неожиданно перестал курить.

Мне часто задают вопрос:

– Сколько лет назад ты бросил курить?

И каждый раз я ловлю себя на странной мысли. Я не считаю, что бросил курить.

Звучит парадоксально.

Я не курю уже много лет. Но внутри меня никогда не было ощущения, что я что-то бросил или от чего-то отказался. Наоборот. У меня всегда было ощущение, что я просто перестал нуждаться в сигаретах.

Возможно, именно поэтому мне захотелось написать эту книгу. Потому что за годы наблюдений я заметил одну интересную особенность. Большинство людей воспринимают отказ от курения как борьбу.

Борьбу с привычкой.

Борьбу с желанием.

Борьбу с самим собой.

Но мой опыт показал, что именно борьба зачастую и становится главной проблемой.

Чем сильнее человек пытается заставить себя не курить, тем больше курение начинает занимать место в его мыслях.

Эта книга не о силе воли. Вернее, не только о силе воли.

Я всегда считал себя достаточно волевым человеком.

Но именно сила воли много раз подводила меня в попытках бросить курить.

Со временем я понял, что существуют механизмы намного глубже простого желания или нежелания курить.

Существуют привычки. Ассоциации. Привязки. Автоматические реакции сознания, которые мы часто даже не замечаем.

Поэтому эта книга не столько о сигаретах, сколько о человеке.

О том, как формируются привычки.

О том, почему некоторые из них так трудно отпустить.

И о том, что иногда путь к свободе оказывается совсем не таким, каким мы его себе представляли.

Я не претендую на абсолютную истину. Не утверждаю, что мой опыт подойдёт каждому человеку. Я просто рассказываю свою историю честно и без прикрас. Рассказываю о своих ошибках. О своих заблуждениях. О своих многочисленных неудачных попытках. И о том, к каким выводам они меня привели.

Эта книга написана для тех, кто хочет бросить курить, но пока не может этого сделать.

Для тех, кто уже много раз начинал новую жизнь с понедельника.

Для тех, кто устал от борьбы и чувства вины.

Для тех, кто разочаровался в очередной неудачной попытке.

Но не только для них.

Она написана и для людей, которые никогда не курили.

Потому что привычки бывают разными.

У каждого человека есть свои слабости, свои привязанности и свои внутренние ловушки.

Механизмы их возникновения часто оказываются удивительно похожими.

Кроме того, эта книга может быть полезна тем, кто хочет помочь своим близким.

Родителям.

Детям.

Супругам.

Друзьям.

Всем тем, кто искренне переживает за человека, который курит, но не знает, как ему помочь.

Если после прочтения этой книги вы посмотрите на привычки немного иначе, чем раньше, значит, я написал её не зря. А если моя история поможет хотя бы одному человеку обрести ту свободу, которую когда-то обрёл я сам, значит, эта книга была написана не напрасно.

ЧАСТЬ I. КАК Я ПОПАЛ В ЛОВУШКУ

Глава 1. Я был противником курения.

Я был уверен, что со мной этого никогда не случится.

Когда я учился в старших классах школы, у меня уже было твёрдое убеждение: курить нельзя. Не потому, что меня кто-то специально воспитывал или запугивал последствиями. Просто внутри было понимание, что здоровье – это самое ценное, что есть у человека.

Конечно, никто из нас не может сделать себя бессмертным. Мы не знаем, какие испытания приготовит нам жизнь. Болезни могут возникнуть неожиданно, несчастные случаи происходят внезапно, и далеко не всё находится в наших руках.

Но мне всегда казалось, что есть вещи, которые зависят от нас самих. Если мы не можем полностью защитить себя от всех опасностей, то по крайней мере можем не вредить себе сознательно. Поэтому ещё в юности я придерживался простого принципа: если известно, что какая-то привычка разрушает здоровье, то зачем приобретать её добровольно?

Именно поэтому меня привлекал здоровый образ жизни. Я занимался спортом, любил физические нагрузки, старался правильно питаться и интересовался всем, что помогает сохранять здоровье. Тогда мне казалось совершенно естественным просто не делать то, что могло навредить моему здоровью.

Среди моих друзей уже были те, кто курил. Я никогда их не осуждал. Каждый человек делает свой выбор сам. Однако в глубине души мне было трудно понять одну вещь: зачем сознательно причинять вред собственному организму? Иногда мы разговаривали об этом. И что интересно, никто из курящих друзей не пытался уговорить меня закурить. Наоборот, многие говорили:

– Не начинай. Мы уже втянулись, а бросить оказалось не так просто.

Тогда эти слова казались мне странными.

Как можно не суметь бросить?

Мне казалось, что всё очень просто: если понимаешь, что привычка вредная и хочешь от нее отказаться, значит, перестаёшь это делать.

В то время я ещё не знал, насколько сильно ошибаюсь.

С этими убеждениями я и отправился служить в армию.

Глава 2. Армейский разговор.

Предупреждение, в которое я не поверил .

Армия оказалась совсем не похожей на ту жизнь, к которой я привык. Это был другой мир со своими законами и правилами. Мир, в котором практически не оставалось личного пространства. Ты постоянно находишься среди людей своего возраста, живёшь по строгому распорядку, выполняешь приказы и почти не принадлежишь самому себе. Для молодого человека, привыкшего самостоятельно принимать решения, это была серьёзная перестройка. Кроме физических нагрузок существовало и психологическое напряжение. Каждый старался занять свое место в коллективе. Никому не хотелось выглядеть слабым. Каждый по-своему проходил эту школу взросления.

Среди старослужащих было много курящих.

Однажды один из них попросил у меня сигарету.

– Не курю, – ответил я.

– Молодец, – сказал он.

Я добавил, что не только не курю, но и не собираюсь начинать. Курение вредно для здоровья, и я не вижу в нем никакого смысла.

Он внимательно посмотрел на меня и неожиданно сказал:

– Не спеши с выводами. И не зарекайся.

Я удивился.

– Почему?

– Потому что по статистике большинство некурящих, которые приходят в армию, начинают курить. Говорят, что таких до восьмидесяти процентов.

Я не поверил.

Мне казалось, что это невозможно.

Да, кто-то может закурить. Но при чем здесь я?

У меня были чёткие убеждения о вреде курения и было твердое намерение никогда не брать сигареты в руки.

Поэтому я уверенно ответил:

– Нет. Я точно не закурю.

Старослужащий улыбнулся.

– Посмотрим. Обычно это происходит ближе к концу первого года службы.

В тот момент я был абсолютно уверен, что ошибается он, а не я.

Я ещё не знал, что именно этот разговор вспомню много месяцев спустя.

Глава 3. Армия становится реальностью.

То, что вчера казалось чужим, сегодня становится нормой.

Время шло, служба продолжалась.

Постепенно я привыкал к армейской жизни. И однажды поймал себя на очень странном ощущении: прошло всего несколько недель службы, а мне уже казалось, что другой жизни никогда и не было.

Сегодня, спустя годы, это звучит удивительно. Но тогда действительно возникло ощущение, будто я родился в армии и вырос в армии.

Свободная жизнь на гражданке казалась чем-то далеким и почти нереальным. Мне трудно было представить, что люди могут самостоятельно распоряжаться своим временем, свободно выходить из дома, встречаться с друзьями, идти туда, куда захотят.

В армии всё было иначе.

Распорядок дня, правила, приказы, постоянное нахождение среди сослуживцев двадцать четыре часа в сутки. Ограниченное пространство и ограниченная свобода.

И самое удивительное – через некоторое время всё это начало восприниматься как естественная часть жизни.

Меня поразило, насколько быстро сознание способно приспосабливаться к новым условиям. То, что раньше казалось необычным, стало нормой, а прежняя жизнь постепенно начала восприниматься как что-то далёкое, почти как сон.

Тогда я впервые задумался над одной важной вещью.

Возможно, сознание обладает удивительной способностью подстраиваться под любые обстоятельства. Наверное, это один из механизмов психологической защиты человека.

Чтобы не страдать от постоянного сравнения прошлого и настоящего, психика принимает новую реальность и начинает считать её естественной.

Тогда я ещё не знал, что точно такой же механизм позже сыграет свою роль и в моей истории с курением.

Глава 4. Две затяжки. *Казалось бы, всего две затяжки. Что могло случиться?*

Армейская жизнь продолжалась своим чередом.

Со временем мне доверили достаточно ответственную должность. Это означало постоянное внимание со стороны начальства и постоянную ответственность за происходящее. Очень быстро я понял одну особенность армейской службы. Как бы хорошо ты ни выполнял свои обязанности, всегда найдётся причина для замечания.

Можно стараться изо всех сил, но всё равно окажется, что что-то сделано недостаточно хорошо.

Постепенно накапливалась усталость. Не столько физическая, сколько эмоциональная.

Однажды после очередного напряжённого дня я увидел курящего сослуживца.

Не знаю почему, но в тот момент я попросил:

– Дай сделать пару затяжек!

Он протянул сигарету.

Я сделал первую затяжку. Потом вторую. Почти сразу появилось небольшое головокружение. А вслед за ним пришло необычное ощущение лёгкости и расслабления. Это состояние чем-то напомнило мне действие слабого алкоголя. Как будто внутреннее напряжение на несколько минут отступило. Я шёл по территории части и чувствовал какую-то непривычную лёгкость. Тревоги и заботы словно отошли на второй план. Это продолжалось недолго. Через некоторое время состояние прошло.

Я вернулся к своим обычным делам и почти сразу забыл об этом случае. Во всяком случае, мне тогда так казалось. Я не придал этим двум затяжкам никакого значения.

Я думал, что это был случайный эпизод, который больше никогда не повторится.

Я ещё не понимал, что именно в этот момент произошло моё первое знакомство с тем механизмом, который позже приведёт меня к курению.

Глава 5. Незаметное привыкание. *То, что сегодня кажется случайностью, завтра может стать привычкой.*

После первых двух затяжек я был абсолютно уверен, что ничего страшного не произошло. Мне понравилось состояние лёгкой эйфории, но я даже представить не мог, что это может привести к курению. Я был убеждён, что контролирую ситуацию.

Вечером того же дня я вспомнил это необычное ощущение.

День выдался напряжённым, голова была заполнена служебными заботами и переживаниями. И тогда я снова попросил у сослуживца сигарету.

Сделал несколько затяжек. И снова почувствовал знакомое головокружение и лёгкую эйфорию. На несколько минут мне стало спокойно. Словно внутреннее напряжение отступило.

Проблемы никуда не исчезли, но внимание переключилось с них на новые ощущения. Мне понравилось это состояние.

На следующий день я снова решил повторить этот опыт.

Потом ещё раз.

Потом ещё.

Постепенно я начал ждать этих моментов. Я знал, что могу на несколько минут отвлечься от армейской суеты и переключиться на другое состояние.

Сначала мне хватало двух-трёх затяжек. Потом хотелось немного больше.

Вскоре стало неудобно постоянно просить сигареты у сослуживцев. И тогда я купил собственную пачку. Мне казалось, что это ничего не меняет. Я ведь не собирался становиться курильщиком. Пачка нужна была просто на всякий случай. Для тех моментов, когда хотелось немного расслабиться.

Сначала сигарета появилась после завтрака. Впереди был длинный день, и несколько затяжек казались способом настроиться на службу.

Потом сигарета появилась после обеда. Полдня уже прошло, можно немного передохнуть.

Потом после ужина. День закончился, можно выдохнуть.

Постепенно количество сигарет увеличивалось.

Интересно, что первоначальная эйфория начала исчезать. То самое головокружение, ради которого всё начиналось, становилось всё слабее. Но курить я не переставал.

Тогда я ещё не понимал, почему.

Мне казалось, что я продолжаю искать ту самую лёгкость, которую испытал в первые дни. Но позже я понял, что искал уже совсем другое.

Не эйфорию, а возможность хотя бы ненадолго отключиться от текущих забот и переживаний.

Именно тогда сигарета начала занимать своё место в моей повседневной жизни.

Глава 6. Мне казалось, что я всё контролирую.

Что значит хотеть курить?

Несмотря на то, что сигареты постепенно вошли в мою жизнь, я по-прежнему был уверен, что полностью контролирую ситуацию.

Мне казалось, что я курю только потому, что сам этого хочу.

Не потому, что вынужден.

Не потому, что зависим.

А потому, что выбрал такой способ ненадолго отвлечься от армейских забот и переключить внимание.

Именно поэтому я был уверен, что могу бросить в любой момент.

Нужно будет – перестану курить. Какая проблема?

Ведь раньше я никогда не понимал курильщиков, которые говорили, что не могут бросить.

Ещё до армии я часто задавал им один и тот же вопрос:

– Если курение вредно, почему вы просто не перестанете курить?

Ответы были похожими.

– Привычка.

– Тяга.

– Не могу.

Но меня эти объяснения совершенно не устраивали.

Что значит привычка?

Как можно настолько привыкнуть к сигарете, чтобы не суметь отказаться от неё?

Для меня это звучало странно.

Мне казалось, что если человек способен принять решение начать курить, то точно так же способен принять решение перестать это делать.

Особенно меня интересовал другой вопрос:

Что именно чувствует курильщик, когда хочет курить?

Я пытался это понять и постоянно спрашивал у разных людей.

Ответы были разными.

Кто-то говорил:

– Это как голод.

Но и это объяснение меня не устраивало.

Голод – это естественная потребность организма. Без еды человек не может жить, а курение не только не помогает организму, но и наносит ему вред. Поэтому сравнение с голодом казалось мне неправильным.

Другие говорили:

– Так хочется курить, что уши пухнут.

Конечно, я понимал, что это просто шутка. Ни у кого на самом деле уши не пухли. Но за этой шуткой скрывалось нечто любопытное.

Люди не могли толком объяснить, что именно они чувствуют.

Они знали, что хотят курить. Но не могли описать это желание словами.

Тогда я не придавал этому большого значения.

Мне казалось, что курильщики просто преувеличивают.

Что они слишком драматизируют обычную привычку.

И уж точно я не предполагал, что совсем скоро сам столкнусь с тем вопросом, на который так долго пытался получить ответ:

Что значит – хотеть курить?

Глава 7. Первое столкновение с зависимостью. *Я впервые стал понимать курильщиков.*

Через некоторое время я оказался в госпитале.

Повод был достаточно банальным – грибковое поражение стоп.

В армии к таким вещам относились серьёзно, поэтому меня направили на лечение. Правда, лечение неожиданно затянулось.

Во время одного из уколов медицинская сестра допустила ошибку. Препарат попал не в вену, а в окружающие ткани, что привело к серьёзному осложнению.

Вместо двух недель лечение растянулось на несколько месяцев.

Так я оказался в совершенно другой реальности.

Если армейская служба была связана с постоянным напряжением, ответственностью и замечаниями начальства, то госпиталь оказался полной противоположностью.

Спокойный распорядок. Никакой спешки. Никаких построений. Никакого постоянного психологического давления.

Можно было гулять, отдыхать, смотреть телевизор, читать книги и просто жить без привычного напряжения.

Именно тогда мне пришла в голову мысль перестать курить.

Если я действительно курю только для того, чтобы снять стресс, то зачем тогда курить сейчас?

Стресса больше не было, и поводов для курения, даже небольших, тоже больше нет.

Но всё оказалось совсем не так.

После завтрака мне вдруг захотелось покурить.

Я удивился.

Почему?

Ведь причин для этого не было.

Я покурил. И решил, что это случайность.

Но через некоторое время снова появилось желание выйти покурить.

Потом после обеда.

Потом вечером.

Иногда кто-нибудь из соседей по палате говорил:

– Пойдём покурим!

И я неожиданно ловил себя на мысли, что действительно хочу пойти вместе с ними.

Мне становилось всё труднее объяснить самому себе, зачем я это делаю.

Стресса не было.

Эйфория, ради которой всё начиналось, давно исчезла.

Но сигарета почему-то осталась.

Однажды я решил внимательнее понаблюдать за собой. И заметил странную вещь.

Иногда я уже держал сигарету в руках прежде, чем успевал подумать, хочу ли я курить вообще.

Я словно выполнял привычное действие автоматически.

Как будто кто-то внутри меня уже принял решение.

Именно тогда я впервые по-настоящему задумался:

а может быть, дело уже не только в моём желании?

Может быть, то, что другие называли привычкой, существует на самом деле?

Впервые в жизни я начал понимать курильщиков, которых раньше не мог понять.

ЧАСТЬ II. ЧТО Я ОБНАРУЖИЛ

Глава 8. Я стал курильщиком. *Когда прежние убеждения отходят на второй план.*

Три месяца, проведённые в госпитале, дали мне много времени для размышлений. За это время я несколько раз пытался бросить курить.

Иногда утром просыпался с мыслью: «Всё, больше не курю».

Но проходило несколько часов, и решение куда-то исчезало.

Я находил себе объяснения.

«Пока курится».

«Ничего страшного».

«Потом брошу».

Самое удивительное было даже не это. Постепенно я заметил, что куда-то исчезло моё прежнее отношение к курению. Когда-то я был убеждён, что курение вредно для здоровья. Когда-то я был уверен, что никогда не стану курильщиком.

Но теперь эти убеждения словно отошли на второй план. Курение стало восприниматься как нечто обычное. Мне казалось, что сигарета не причиняет мне никакого заметного вреда. После неё ничего не болело. Я не падал в обморок. Не происходило ничего такого, что могло бы заставить меня немедленно отказаться от этой привычки.

Наоборот. Во время курения возникало ощущение небольшой паузы. Будто время на несколько минут замедлялось. Можно было отвлечься от мыслей, остановиться и просто побыть наедине с собой.

Когда лечение закончилось и я вернулся к обычной службе, курение уже стало частью моей повседневной жизни.

Мне тогда хотелось верить, что я все-таки ещё контролирую ситуацию и что после окончания службы я уже точно перестану курить.

Но на самом деле зависимость уже стала частью моей жизни.

Глава 9. Жара, которая помогла мне бросить. *Жара сделала то, чего не смогла моя воля.*

После армии я вернулся домой.

Я жил в одной из республик Средней Азии, и возвращение пришлось на самое жаркое время года. После московского климата местная жара воспринималась совсем иначе. Температура часто поднималась выше тридцати пяти градусов. Иногда доходила до сорока и выше.

Однажды я попытался покурить на улице и неожиданно почувствовал сильный дискомфорт. В жару сигарета переносилась совсем не так, как раньше. Становилось тяжело. Сушило во рту. Появлялось неприятное ощущение. И постепенно мне всё меньше хотелось курить.

Сейчас я понимаю, что именно жара стала тем внешним фактором, который помог мне отказаться от сигарет.

Я не применял никакого метода. Не работал над собой. Не анализировал причины зависимости. Просто условия изменились настолько, что курение перестало приносить привычный комфорт. И однажды я обнаружил, что больше не курю. Тогда мне показалось, что проблема решена. Я был уверен, что навсегда расстался с сигаретами.

Но жизнь приготовила для меня другой урок.

Глава 10. Одна сигарета. *Одна сигарета изменила всё.*

Прошло некоторое время. Наступила осень. Похолодало.

Однажды вернулся мой приятель, который тоже недавно отслужил в армии. Из армии он привез несколько блоков сигарет, которых я раньше не видел. Помню, что тогда мной дви-

гало не желание снова стать курильщиком, а обычное любопытство: «Интересно, какие они на вкус?»

Я попросил одну сигарету. Просто попробовать. Всего одну.

В тот момент я был абсолютно уверен, что ничего страшного не произойдёт. Ведь я уже бросил курить. Я больше не считал себя курильщиком и был уверен, что точно уже не начну, и что одна сигарета не сможет ничего изменить.

Но после одной сигареты появилась вторая. Потом ещё одна. И постепенно курение снова вернулось в мою жизнь.

Это был важный урок.

Тогда я понял, что отказаться от сигарет из-за обстоятельств и избавиться от зависимости – не одно и то же.

Курение ушло. Но причины, которые привели меня к нему, никуда не исчезли. Поэтому достаточно было одной сигареты, чтобы всё началось заново.

Глава 11. Когда сигареты исчезли сами. *Иногда привычка исчезает не тогда, когда с ней борешься, а когда тебе становится не до нее.*

Итак, сигареты снова вернулись в мою жизнь.

В это время происходили большие перемены не только в моей жизни, но и в жизни всей страны.

Советский Союз распался. Начались непростые времена. Появились переживания о будущем, трудности с работой, финансовая неопределённость. Многие привычные вещи перестали быть стабильными.

И именно тогда я снова заметил, какую роль начали играть сигареты.

Мне казалось, что они помогают расслабиться. На несколько минут остановиться. Ни о чём не думать. Просто переключиться от тревожных мыслей.

Наступила зима.

Интересно, что в холодное время года курение воспринималось совсем иначе, чем летом. Если жара когда-то помогла мне отказаться от сигарет, то теперь холод словно работал в противоположную сторону. Тёплый дым создавал ощущение комфорта и даже какого-то внутреннего согревания. Особенно в те времена, когда с отоплением и бытовыми условиями нередко возникали проблемы.

Так прошёл ещё один период моей жизни. Я снова курил. И снова не видел из этого выхода.

Но однажды всё изменилось. Я принял решение переехать в Россию. Это был новый этап жизни.

Новые люди.

Новые возможности.

Новые планы.

Новые надежды.

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что тогда произошло нечто очень интересное.

Я не бросал курить.

Я не принимал никаких специальных решений.

Я не боролся с собой.

Я просто настолько увлёкся переменами и новыми событиями, что перестал думать о сигаретах.

Они словно исчезли из моей жизни сами собой. Я не испытывал радости от того, что бросил курить, потому что даже не воспринимал это как достижение. Я просто не курил.

Мне не хотелось курить. Я не думал о сигаретах. И на какое-то время мне снова показалось, что проблема решена.

Но позже я понял, что это было ещё не решение.

Иногда привычка исчезает не тогда, когда с ней борешься, а когда тебе становится не до неё.

Глава 12. Со мной этого больше не случится. *Почему однажды пережитая свобода еще не означает, что ты свободен.*

Я снова оказался в Москве – городе, где когда-то проходил службу.

В моей жизни появилось много новых знакомств и интересных людей. Каждая встреча открывала что-то новое. Мне хотелось учиться, развиваться, узнавать мир.

Именно тогда судьба свела меня с англичанами. Они предложили мне работу, и я согласился. Честно говоря, меня привлекала не только сама работа. Мне было интересно общаться с людьми, о которых раньше я знал только по книгам и рассказам. Советский Союз долгое время оставался закрытой страной. О западном мире нам рассказывали так, как было удобно государству, но теперь появилась возможность пообщаться с людьми этого загадочного Запада.

Я начал изучать английский язык и работать вместе с англичанами. Это был очень интересный опыт. Я стал понимать плюсы и минусы их ментальности. И в сравнении с ними я стал понимать плюсы и минусы нашей советской ментальности.

У англичан многому можно было поучиться, но первое, что бросилось в глаза, это их отношение к своей работе. Англичане работали очень много. Они были дисциплинированными, пунктуальными и требовательными к результату.

Рабочий день проходил в высоком темпе. Нужно было постоянно что-то делать, решать вопросы, успевать выполнять задачи.

Моим напарником был англичанин по имени Джон. И Джон курил. Постепенно я начал замечать одну знакомую картину.

Я работаю. У Джона перекур.

Я продолжаю работать. У Джона снова перекур.

И вдруг я поймал себя на мысли, что уже видел это раньше.

Ещё в армии.

Тогда мне тоже казалось, что некурящие работают, а курящие периодически получают возможность остановиться и немного передохнуть.

В какой-то момент мне захотелось сделать то же самое. Не потому, что мне хотелось курить. По крайней мере тогда я был уверен именно в этом. Мне хотелось немного остановиться. Переключиться. Отдохнуть несколько минут.

Именно тогда я попросил у Джона сигарету.

Он удивлённо посмотрел на меня.

– Ты же не куришь.

– Не курю, – ответил я.

– Тогда не начинай!

Я улыбнулся.

– Да ничего страшного. Я уже курил раньше. Потом бросил.

Джон покачал головой.

– Если бросил, тогда лучше не кури. Иначе снова втянешься.

Но я был уверен в себе. Мне казалось, что теперь всё иначе. Я уже не тот человек, который когда-то начал курить в армии. Я уже знаю эту историю. Я уже бросал. Со мной этого больше не случится, поэтому я спокойно ответил:

– Не переживай. Всё будет нормально.

И взял сигарету.

Тогда я ещё не понимал, что именно такие слова люди чаще всего говорят себе перед тем, как снова попасть в старую ловушку.

И Джон оказался прав.

Глава 13. Ловушка понедельника. *С понедельника начну новую жизнь.*

После разговора с Джоном и очередного возвращения к сигаретам я окончательно признал очевидный факт. Я курю. И мне было трудно бросить.

Больше не было летней жары, которая однажды помогла мне отказаться от сигарет. Не было переезда и новых впечатлений, которые когда-то полностью переключили моё внимание. Теперь оставались только я и моя привычка.

Наверное, именно тогда я впервые по-настоящему осознал, что зависимость существует. Я по-прежнему понимал, что курение вредит здоровью. Более того, я продолжал интересоваться здоровым образом жизни и во многом даже пропагандировал его. Поэтому иногда мне становилось неловко от того, что сам я оставался курильщиком.

Была ещё одна проблема. Я, конечно, знал, что курение вредно, однако не чувствовал этого вреда напрямую. В этом и заключается одно из главных коварств сигарет.

Пока человек курит, он редко ощущает немедленные последствия.

Не возникает какой-то боли.

Не появляется мгновенная болезнь.

Не происходит ничего такого, что заставило бы немедленно отказаться от сигареты.

Вред накапливается постепенно.

Именно поэтому многие продолжают курить даже тогда, когда уже знают о последствиях.

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.