

# Курячий бульйон для душі. 101 найкраща історія

**Автор:**

[Марк Кенфілд](#)

Курячий бульйон для душі. 101 найкраща історія

Марк Виктор Хансен

Эми Ньюмарк

Джек Кэнфилд

Курячий бульйон для душі

Кожному знайоме відчуття, коли душу ніби проймає холодний вітер. Стає сумно й самотньо. Здається, що життя проходить стороною, залишаючи вас в сірих буднях. Якраз у такі хвилини неминуче треба зробити ковток чогось теплого й ароматного. Ідеальний варіант – добірка смачних мотиваційних історій, що надихають, лікують, дають силу рухатися вперед і заряджають позитивом. Ви відчуєте себе спроможними подолати всі випробування та неприємності. Так само, як герої 101 найкращої історії: чарівна красуня, здатна закохатися в горбаня лише після кількох його слів, хлопчик з простої родини, націлений заради миру на планеті листуватися зі світовими лідерами, тринадцятирічна дівчинка, готова задля маминої мрії продати понад 45 тисяч коробок печива, та інші звичайні люди, що здійснюють незвичайні вчинки.

Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен, Эми Ньюмарк

Курячий бульйон для душі. 101 найкраща історія

Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Amy Newmark

Chicken Soup for the Soul

© Chicken Soup For The Soul Publishing LLC, 2013

© Depositphotos / PhanuwatNandee, amenic181, bgphoto, обкладинка, 2018

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2018

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад та художнє оформлення, 2018

## Передмова

Сьогодні ми всі стали оповідачами. Будь-кому з нас вільно вийти на сцену, і чимало людей користується цим правом, бо завдяки соціальним мережам кожен може висловити свою думку. Ми звикли блискавично ділитися новинами в «Твіттері», «Фейсбуку», «Пінтересті» чи власному блозі. Ми не просто знаємо, що в нашої подруги от-от з'явиться дитина, а маємо змогу переглядати відеозапис пологів і фото новонародженого, яке батьки затвітили майже миттю. Ми знаємо, що наші друзі, родичі й знаменитості їли за вечерю, коли знайшли нову роботу чи поїхали на лікування... І чекаємо, що вони ділитимуться з нами всім.

Усе, що раніше було особистим, тепер виставлено на загальний огляд – інколи навмисно, інколи ні. Ми бачимо це на реаліті-шоу, читаємо в безладних дописах чиїхось блогів чи вловлюємо з лаконічних ста сорока знаків у «Твіттері». Ідеться не тільки про те, як ми обмінюємося новинами чи чутками, а й про те, як спілкуємося між собою і намагаємося пізнати світ. Та, попри всю зв'язаність сьогодення, у ньому дуже легко розгубитися.

За допомогою історій завжди можна дати пораду чи поділитися мудрістю, але оповідь має бути організованою, продуманою... і змістовною. Саме тоді з'являється «Курячий бульйон для душі» як гідний, відданий і мудрий друг, що

ділиться з вами історіями, здатними навести лад у вашому житті.

Коли двадцять років тому «Курячий бульйон для душі» вперше вийшов друком, сфера самовдосконалення лише набирала популярності. Більшість авторів і промовців розповідали свої історії від третьої особи, ділилися досвідом інших, використовували метафори й алегорії, щоб пояснити, як їхні методи допоможуть вам зрозуміти, чим саме поліпшити своє життя. Особисте? Про таке говорили за зачиненими дверима в кабінеті психотерапевта. Так, тоді вже існували групи підтримки на всякий смак: для людей, які хочуть скинути вагу, для залежних і для тих, хто пережив втрату близької людини. Утім, розповідати про себе на особистій сторінці, відкритій для кожного і доступній далеко за стінами лікарського кабінету, – такого не робив майже ніхто.

«Курячий бульйон для душі» все змінив. Ця книжка дала нам змогу стати відвертішими і сприйняти себе крізь історії та уроки, розказані від першої особи. Вона змінила сприйняття літератури для саморозвитку й значно випередила свій час. Сьогодні завдяки їй люди, особливо авторитети, до яких ми звертаємося, щоб надихнутися, зцілитися або краще зрозуміти себе, готові виявляти слабкість на очах у широкого загалу. Цей досвід допомагає їм рости, і вони ладні ділитися своїми історіями, щоб поліпшити життя тих, хто до них прислухається. І ми таки стали відвертішими, а це змінює нас на краще.

Я точно змінилася завдяки їй, адже буквально виросла на «Курячому бульйоні для душі». Уперше я прочитала цю книжку, коли мала двадцять шість років і була асистенткою з комунікацій та помічницею продюсера телепрограми 20/20 на каналі Ей-бі-сі, працюючи з Барбарою Волтерс. Мені подобалася моя робота, але я не була певна, ким хочу стати, коли виросту. Я думала про кар'єру публіцистки і власну справу, саме тому опинилася на роздоріжжі. Я шукала допомоги та підтримки, щоб зрозуміти свої почуття, і прагнула розібратися в собі самотійно, тож почала читати і знайшла відповіді в «Курячому бульйоні для душі».

Я пам'ятаю всі історії з першої книжки цієї серії, бо щонайменше раз у житті спиралася й покликала на кожну з них. Читаючи історію Тоні Робінса про День подяки, я поклала собі попрацювати коли-небудь з цією великою людиною. Мені вдалося, адже я досі співпрацюю з ним та іншими неймовірними мислителями ХХІ століття, що захоплюють і наснажують мене практично кожного дня.

Як і в більшості людей, у мене є постійне бажання поліпшувати своє життя, і я хочу – ні, маю доконечну потребу – чути ці історії, а тоді зазирати всередину себе й питати: «Чи стану я кращою, зрозумівши це?» Саме так «Курячий бульйон для душі» надихнув мене змінювати світ, приносити в нього більше радості, щастя і розповідати власні історії про все – від перешкод у бізнесі та проблем з дитиною до неймовірно прекрасного життя у ЗМІ й книговидаванні. Я роблю це для себе і водночас – щоб допомогти іншим.

Коли Емі Ньюмарк, видавчиня, співавторка й головна редакторка цієї версії «Курячого бульйону для душі», запропонувала мені допомогти їй перевидати перший «Курячий бульйон для душі» на честь двадцятиріччя книжки, я була в захваті. Мені випала нагода поділитися досвідом, трохи пособивши іншій двадцятишестилітній жінці, що тільки-но починає кар'єру, знайти власний шлях у житті.

Маю за честь писати цю передмову до двадцятиріччя «Курячого бульйону для душі» і особисто вибрати двадцять нових історій, які ви побачите в цьому виданні, – двадцять історій, доданих до моїх улюблених оповідей з оригінального бестселера. Ви знайдете тут нові історії моїх клієнтів та друзів, перших з найкращих у сфері саморозвитку, і я переконана, що розповіді цих мислителів ХХІ століття надихнуть вас, а «Курячий бульйон для душі» залишиться такою ж доречною, корисною та неймовірно чарівною книжкою впродовж наступних двадцяти років.

Я радо познайомлю вас із цими людьми та їхніми історіями, бо щиро люблю їх усіх. Деякі з імен вам відомі й не потребують зайвих рекомендацій, адже ці люди допомагають іншим поліпшувати життя протягом довгих років. Серед них Діпак Чопра, Тоні Роббінс, доктор Оз (чиї історії також можна знайти в оригінальному виданні) і дон Мігель Руїс, що написав міжнародний бестселер «Чотири згоди».

Тут зазвучать голоси й нових оповідачів, які, гадаю, стануть вам за добрих друзів упродовж найближчих років: видавця журналу «САКСЕСС» Даррена Гарді, що створив багатомільйонний бізнес і допомагав іншим зробити те саме; видавця і співзасновника блогу «Позитивного позитиву» Еріка Гендлера, який щодня надихає людей жити повнішим життям; Габріелли Бернштейн, чия унікальна історія подолання залежності допомогла їй здобути кар'єру авторки книжок-бестселерів і захисниці жіночих прав; борчині за здоровий спосіб життя Кріс Карр, відомої своєю неперевершеною серією книжок «Божевільний сексуальний рак»; Мастіна Кіппа, чиї електронні листи, твіти й сайт «Щоденна любов» –

справжнє джерело натхнення для нового покоління; і неймовірної Лорі Дешене, що стоїть за простою мудрістю «Крихітного Будди».

Також серед наших авторів Преподобний Майкл Беквіт, який заснував Міжнародний духовний центр милосердної любові в Каліфорнії – церкву нового мислення; поет і знаменитий автор чотирьох книжок Ем-Кей Асанте, якого Сі-ен-ен називає «майстром оповіді»; Нік Ортнер, письменник і виконавчий директор «Проривного рішення», присвяченого життю без стресу; Роберт Голден, чий роботі з позитивним мисленням, духовністю й щастям присвячено кілька книжок і два документальні фільми Бі-бі-сі; Торі Джонсон, яка допомагає мільйонам своїми книжками та регулярними відвідинами програми «Доброго ранку, Америко» на каналі Ей-бі-сі. Утім, звісно, нове видання не було б повним без історій від творців серії Джека Кенфілда та Марка Віктора Гансена, а також її видавчині й творчої лідерки Емі Ньюмарк.

Кожен з цих мислителів знає, що означає відкритися, показати свою слабкість і поділитися особистою історією, яка дійсно може зарадити читачам. Вони приєдналися до інших авторів «Курячого бульйону для душі» – книжки, яку захочеться носити у своїх сумках і портфелях, тримати на нічних столиках, на пристроях «Айпад», «Нук» чи «Кіндл», щоб читати її так само, як і перше видання.

Цікаво те, що назву «Курячий бульйон для душі» чудово розуміють у всьому світі, бо в десятках країн, де продали мільйони примірників книжки, її зазвичай перекладають дослівно. Поняття курячого бульйону як цілющої сили і для душі, і для тіла видається універсальним. Курячий бульйон – не просто страва; це те, що мама готує для вас, коли ви захворіли, те, що ви їсте, коли зазнаєте стресу. Таку поживу лікарі рекомендують і для душі, і для тіла. Ідеться зовсім не про курчат чи бульйон, а про комфорт, піклування й розуміння, що ваша доля когось хвилює.

Саме в цьому полягає суть «Курячого бульйону для душі» – у життєдайній енергії оповідей, створених, щоб розвивати й виховувати нас, давати нам силу самотужки творити нові історії. Це засіб, який навчає чаруватися життям, максимально реалізовувати себе й ділитися своїми знахідками з небайдужими вам людьми – навіть коли ви з ними поки що не знайомі.

## Вступ

Нам відомо все, що треба знати для того, щоб покласти край надмірним емоційним стражданням, з якими живе чимало людей. Висока самооцінка й особиста ефективність доступні кожному, хто готовий присвятити час пошукові їх.

На письмі важко передати дух живої презентації. Історії, які ми розповідаємо щодня, доводиться переписувати по п'ять разів, щоб вони стали такими ж ефектними на папері, як у розмові. Коли ви читатимете їх, забудьте все, що вивчили на уроках скорочитання. Не поспішайте. Прислухайтеся до слів, які зринають у вашому серці й думках. Розсмакуйте кожну історію. Нехай вона зачепить вас. Запитайте себе: «Що вона пробуджує в мені? Що я можу взяти з неї? На які почуття чи дії вона спонукає моє ество?» Нехай між вами і кожною оповіддю виникне особистий зв'язок.

Якісь історії припадуть вам до душі більше за інші. Якісь здаватимуться глибшими. Можливо, доведуть до сліз або змусять усміхнутися. Огорнуть теплом чи вдарять вас просто межі очі. Слушних реакцій немає. Є лише ваша реакція. Не опирайтеся їй.

Не кваптеся подужати цю книжку. Дайте собі час. Утіштеся. Розсмакуйте. Відчуйте її всім своїм еством. Ця збірка – тисячі годин добору «перших з найкращих» за сорок років нашої спільної праці.

Ми додали двадцять нових історій на честь двадцятиріччя з дати появи першого «Курячого бульйону для душі». Ви знайдете їх на початку кожного розділу, а в змісті вони позначені грубим шрифтом. Ці історії написали найкращі мислителі сьогодення, і нам приємно долучити їхні мудрі думки до оповідей оригінальної збірки. Ми впевнені, що нове видання «Курячого бульйону для душі» буде таким же актуальним упродовж наступних двадцяти років, як це було протягом двадцяти попередніх.

І наостанок: читати цю книжку – то наче прийти на обід, який складається з самих десертів. Смак може виявитися надто густим. На такому обіді немає городини, салату чи хліба. Це квінтесенція сутності без зайвих прикрас.

Якщо, читаючи котрусь історію, ви захочете поділитися нею з іншими, так і чиніть. Якщо історія нагадала вам про когось, то зателефонуйте цій людині, щоб розповісти прочитане. Взаємодійте з цими історіями й дозвольте їм скеровувати вас. Вони створені для того, щоб надихати й мотивувати.

Готуючи ці оповіді, ми зверталися до їхніх авторів і просили записати чи переказати їх своїми словами. Чимало історій зазвучить саме їхніми, а не нашими голосами. Ми приписуємо авторство кожній оповіді її справжньому авторові.

Сподіваємося, що ви тішитиметеся читанням цієї книжки так само, як ми тішилися, пишучи її.

Як усе почалося

Ваш рукопис, який щойно повернувся від ще одного редактора, – це цінний пакунок. Не вважайте це відмовою. Уявіть, що ви надіслали рукопис «редакторові, здатному оцінити мою роботу», який вам повернули з позначкою «ви помилилися адресою». Не припиняйте пошуків свого адресата.

Барбара Кінгсолвер

Усе своє життя я був учителем: спершу викладав у школі, а пізніше впродовж сорока років працював промовцем і тренером на ниві людського розвитку. Часто я по півмісяця проводжу в дорозі, літаючи з міста до міста, організуюю одноденні семінари й тижневі тренінги.

Я давно виявив: слухачі краще запам'ятовують концепції та принципи, якщо проілюструвати їх зворушливою історією. Тож я завжди збирав і використовував чимало історій, щоб пояснити свої ідеї на семінарах: про значення любові у житті людини, про віру в себе та свої мрії, про довіру своїй інтуїції і серцю, про обрання високих цілей, про подолання перешкод і про те, що ніколи не слід опускати рук.

1991 року трапилася дивна річ. Одного дня, ні сіло ні впало, хтось запитав мене: «А історію про дівчинку-скаута, що продала за рік 3526 коробок печива, можна знайти в якійсь книжці? Моя дочка мусить її прочитати». Другого дня я почув ще одне запитання: «А історію про хлопчика й цуценя надруковано в якійсь книжці? Я хочу прочитати її синові». Упродовж наступного місяця так повторювалося день у день. «Я мушу прочитати історію про хлопчика з ампутованою ногою, що зумів стати зіркою тенісу, своїм підлеглим. Хочу показати їм, що не слід шукати виправдань, коли хочеш досягти успіху». «Чи зможу я знайти історію про хлопчика, що обгорів у ДТП, у якійсь книжці? Хочу надіслати її своєму синові у коледж». Щодня я чув одне: «Цю історію можна прочитати в котрійсь книжці?»

Одного вечора я летів додому з Бостона до Лос-Анджелеса, де я тоді жив, і раптом мене осяяла блискуча думка. Наче сам Господь стукав мене по голові й казав: «Отямся! Ти повинен зібрати всі ці історії в одну книжку!» До кінця польоту я складав список оповідей, що їх я використовував у своїх промовах і семінарах. Коли ми приземлилися в Лос-Анджелесі, у моєму списку було сімдесят історій.

Того вечора я пообіцяв собі кожного тижня записувати по дві історії зі списку. Щовечора, від десятої години до півночі, я працював над цими оповідями, записуючи й переписуючи їх, аж поки цілком удовольнявся. За рік я закінчив сімдесят історій зі списку, складеного в літаку, і додав ще кілька тих, які почув за цей час.

Приблизно тоді ж я вмовився поснідати зі своїм другом Марком Віктором Гансеном. Ще на початку розмови Марк запитав, чи не працюю я тепер над якимось цікавим проектом. Я розповів йому про книжку, і він тут-таки випалив:

– Я хочу працювати над нею разом з тобою.

– Марку, – відповів я, – я майже її завершив. Навіщо мені це?

– Усе дуже просто, – почав пояснювати він. – Насамперед, гадаю, тобі треба видати сто одну історію, а не сімдесят п'ять. Коли я був студентським послом в Індії, то дізнався, що число 101 означає «завершення». По-друге, частину своїх найкращих історій ти почув від мене. І, по-третє, я знаюся на маркетингу та рекламі, тож думаю, що з нас вийде чудова команда.

Я сказав Маркові: якщо він напише ще двадцять шість історій і вони будуть справді неперевершені, то я погоджуся на співпрацю. Я любив свого друга й знав, що він дійсно вміє рекламувати та продавати. Марк не зламав свого слова й менш ніж за місяць написав решту історій, яких нам не вистачало до числа 101. Залишилося тільки продати книжку видавцеві.

За тиждень Марк і я зустрілися з літературним агентом Джеффом Германном на вечірці в Палм-Спрінгсі, що в Каліфорнії. Ми розповіли Джеффові про цю книжку, і йому дуже сподобалася наша ідея, тож він поцікавився, як ми збираємося її назвати. Сміх та й годі – ми так поспішали завершити збірку, що геть забули вигадати для неї назву. Ми поговорили про це на вечірці, але не змогли дібрати нічого посутнього. А що і Марк, і я полюблюємо медитувати, то ми погодилися кожного ранку проводити принаймні по півгодини за медитацією, присвяченою пошукові назви для книжки.

Перші два дні минули дарма. Жоден з нас не мав цікавих ідей. Третього дня під час медитації я зненацька побачив образ великої зеленої дошки, схожої на ті, що висять у шкільних класах.

Тоді з'явилася рука (мені уявлялося, що Божа) і вивела на дошці два слова: «Курячий бульйон». Я звернувся до руки:

– Що спільного має курячий бульйон із цією книжкою?

– Коли ти хворів у дитинстві, бабуся приносила тобі курячий бульйон, – відповіла рука.

– Але ж ця книжка не про хворих.

– Люди занепали духом. Вони живуть у покорі, страху й безнадії. Ця книжка допоможе їм зіпнутися на ноги.

Я замислився. «Курячий бульйон для духу, – подумав я. – Чи навіть краще, курячий бульйон для душі». Раптом по моїй шкірі забігали мурашки. «Курячий бульйон для душі: історії, які зцілять ваш дух!» Така назва мені подобалася. Мурашки забігали інтенсивніше. Я був у захваті, тож негайно розплющив очі й поспішив розповісти про це дружині. Тоді я зателефонував Маркові, у якого також від назви забігали мурашки. Він сказав мені, що кілька його друзів називає

цей стан «божими мурашками» і вважає, що вони свідчать про божественне натхнення. Я не міг з ними не погодитися.

Коли ми зателефонували нашому агентві, він теж не уник мурашок. Прихопивши книжку з новою назвою, ми вирушили до Нью-Йорка, щоб за кілька холоднучих і вітряних лютневих днів зустрітися з деякими видавцями й спробувати продати свою роботу.

На жаль, ніхто, крім нас, на цих зустрічах мурашок на шкірі не відчув. На кожній зустрічі нам говорили, що збірки коротких історій погано продаються, що ці історії занадто солодкі, занадто добродушні й позитивні, а наша назва, яка на той час перетворилася на «Курячий бульйон для душі: 101 історія, щоб відкрити ваші серця і зцілити дух», просто безглузда.

Відверто розчаровані, ми повернулися до нашого готелю й зібралися на літак до Південної Кароліни. Одначе перед відльотом зазирнули в Собор святого Патрика на П'ятій авеню і, хоч жоден з нас не був католиком, запалили свічку, попросивши Господа допомогти нам знайти видавця.

Минуло кілька тижнів, і зателефонував наш агент, який розповів, що після поїздки до Нью-Йорка від співпраці з нами відмовилося ще кілька видавців. Він повідомив, що поверне нам книжку, бо, на його думку, продати її не вдасться.

Ми запитали, чим би заохотити видавців до нашої книжки, і він відповів: «Треба довести, що вони зможуть продати 20000 примірників. Лише це переконає їх вкласти гроші в редагування, виробництво, друк, розповсюдження та рекламу. Коли вони знатимуть напевно, що продадуть 20000 примірників, то неодмінно її видадуть».

Після цієї розмови у нас із Марком виникла ідея. Ми часто виступаємо перед великою аудиторією, часом навіть перед тисячею слухачів, тож вирішили видрукувати анкети попереднього замовлення й попросити людей у письмовій формі підтвердити своє бажання придбати один чи більше примірників книжки, коли вона врешті вийде друком.

Упродовж кількох наступних місяців ми розкладали наші формуляри, які назвали «анкетами готовності придбати книжку», на всі стільці в кожній залі, де виступали. А наприкінці нашої промови чи семінару просили людей заповнити

анкету, вказавши свої імена й зазначивши, скільки саме примірників книжки вони хотіли б купити. На презентаціях ми розповідали багато історій, тож люди розуміли, що ми пропонуємо їм якісний матеріал, і майже одноставно погоджувалися заповнити анкету. Реймонд Арон, наставник і тренер успіху з Канади, пообіцяв придбати 1700 примірників (для кожного зі своїх учнів), коли книжку опублікують. (І ми були приємно вражені, коли він таки виконав свою обіцянку.) Незабаром ми зібрали кілька ящиків зданих анкет – ішлося навіть про більш ніж 20000 книжок! На той час ми дістали майже сто відмов від усіх, здавалося б, великих видавців Америки.

Але ми були справді одержимі нашим проектом, бо чули багато похвал від учасників наших семінарів, яких ці історії надихали, зцілювали, мотивували й підштовхували до змін. Тож нам хотілося поділитися ними з ширшою аудиторією. Попри всі відмови, ми не мали наміру зупинятися.

Одного дня приятель запропонував нам завітати на з'їзд Американської асоціації книговидавців в Анагаймі (штат Каліфорнія), який відбувався неподалік нашого дому, і зробити те, що він назвав «обходом кімнати». На з'їзді будуть присутні понад 4000 видавців, тож ми змогли б просто підійти до кожного стенда у виставковій зоні й запитати, чи хотіли б вони видати нашу книжку. Ми вирушили у виставковий центр Анагайма з двома наплічниками, наповненими примірниками наших тридцяти найкращих історій, щоб знайти собі видавця.

Упродовж двох дуже довгих днів ми обходили видавців. Кінець кінцем, ноги нам потюпилися, ступні боліли, а голови гули від повторювання тих самих слів, націлених на продаж нашого проекту. «Ми знаємо, що ця книжка продаватиметься, бо отримали письмові підтвердження від наших слухачів, які погодилися придбати понад 20000 примірників», – пояснювали ми, показуючи заповнені анкети. Однак чомусь це не спрацювало, хоч я сумніваюся, що видавцям коли-небудь доводилося бачити людей, які справді взяли з інших обіцянку придбати невидану книжку. Можливо, вони не повірили, що ми дійсно зібрали 20000 підтверджень.

Утім, другого дня Пітер Вегсо і Гері Сейдлер, керівники невеличкого видавництва Ейч-сі-ай з Флориди, погодилися взяти наші рукописи й прочитати їх удома. Ми раділи до нестями, коли за кілька тижнів у моєму домі пролунав дзвінок. Це були Пітер і Гері. Вони поспішили повідомити нас, що книжка їм дуже сподобалася! «Вона змусила нас плакати й сміятися. Вона чудова, тож ми хочемо її видати». Також вони додали, що, читаючи, відчули, як по шкірі їм бігали мурашки!

Ми запитали, скільки примірників книжки вони планують продати. Хлопці відповіли:

– Якщо пощастить, то близько 25000.

– Ми думаємо інакше. Хочемо продати 150000 примірників до Різдва й мільйон з половиною за наступні півтора року.

На тому кінці лінії почувся сміх. Пітерові й Гері здалося, ніби ми справжні безумці.

Книжку опублікували наприкінці червня 1993 року. Усі, хто обіцяв придбати примірник, так і вчинили, але потім продаж спинився. Ми з Марком навідалися до нашого мудрого приятеля Рона Сколастіко й попросили поради. Він сказав: «Коли ви щодня п'ять разів сильно вдарятимете сокирою по стовбуру, то невдовзі зможете зрубати навіть найбільше дерево в лісі».

Після цієї розмови Марк і я вигадали так зване «правило п'яти». Ми вмовилися, що кожного дня робитимемо п'ять активних кроків для реклами й продажу нашої книжки. Часом ми надсилали п'ять примірників критикам у газети. Інколи телефонували п'ятьом компаніям мережевого маркетингу й запитували, чи не хотіли б вони придбати кілька примірників для мотивації своїх агентів. А якось надіслали цілу коробку книжок членам журі у справі О-Джея Сімпсона. І за тиждень отримали приємного листа від судді Іто, яка дякувала нам за дарунок. Зрештою, ця історія потрапила в новини і про нас почали говорити.

Якось на касі в супермаркеті я помітив невеличку червону книжку під назвою «Адресна книжка знаменитостей». У ній можна було знайти адреси й номери телефонів зірок кіно й телебачення. Я придбав її і впродовж тижня щодня надсилав п'ять безплатних примірників голлівудським знаменитостям, сподіваючись, що комусь із них сподобається книжка і вони порекомендують її своїм друзям та шанувальникам.

Одна з цих книжок потрапила до рук продюсерки телевізійного шоу «Дотик янгола». Книжка так зворушила жінку, що та попросила прочитати її всіх сценаристів, акторів і навіть членів знімальної групи. Про це написали в «Голлівуд ріпортер», а згодом заговорили в усій країні, тож ми здобули ще більшу популярність.

У результаті ми змогли продати 135000 примірників до Різдва і 1,3 мільйона за наступні півтора року. Кінець кінцем, видавництво збуло десять мільйонів примірників книжки, від якої відмовилося 144 видавці. Наш видавець уже не сміявся. Він просив писати далі. На його подив, ми були готові. Коли книжку от-от мали надрукувати, він сказав, що через особливий формат примірників наприкінці залишиться кілька пустих сторінок, і запитав, чи не хотіли б ми щось на них надрукувати. Ми надіслали йому такий абзац:

«Розкрийте своє серце світові. Коли маєте історію, поезію чи статтю (яку написали ви чи ще хтось) і вам здається, що її місце в іншому томі “Курячого бульйону для душі”, надішліть її, будь ласка, нам».

Ми навіть не уявляли, чим це обернеться. На нашу пошту надходило по кілька сотень історій за день. Здавалося, кожному є що сказати. Не всі оповіді, звісно ж, годилися для книжки, але серед отриманого ми знайшли досить цікавих історій, щоб створити перші шість книжок серії.

Якось Марсі Шимофф запропонувала, щоб ми видали збірку історій лише для жінок. Так з'явився «Курячий бульйон для жіночої душі». Потім моя сестра Кімберлі Кірбергер запропонувала створити книжку для підлітків, і так зародилася ідея серії «Курячий бульйон для підліткової душі». Доктор Марті Бекер, ветеринар, висловив ідею зібрати книжку історій для тваринолюбів і у співавторстві з Керол Клайн створив ще одну серію. А все інше, як то кажуть, – історія.

Минуло кілька років після першого видання «Курячого бульйону для душі», і ми дізналися від нашого першого видавця Пітера Вегсо, що він теж був у Нью-Йорку в лютому 1992 року. Тоді він переживав фінансові труднощі, з якими зіткнулася його компанія, і також пішов у Собор святого Патрика, де запалив свічку й молив Бога, щоб той послав йому автора чи книжку, які зможуть врятувати його видавництво. Коли він розповів нам цю історію, ми знову відчували на шкірі мурашок.

Джек Кенфілд

## Розділ 1. Про любов

Настане день, коли, підкоривши космос, вітри, морські припливи й гравітацію, ми вирішимо освоїти божественну енергію любові. І тоді вдруге в історії ми винайдемо вогонь.

Тейяр де Шарден

Моя споріднена душа

Кохання має бути не лише полум'ям, а й світлом.

Генрі Девід Торо

Я живу в щасливому й сповненому втіх шлюбі. Не кожен може сказати таке про себе. У нас із дружиною Кристал – стосунки, які я називаю «взаєминами двох половинок». Про такі відносини мало коли говорять, бо вони ідеальні, трапляються нечасто і ними не хизуються. Більшості людей вони здаються нереальними – вигадкою, про яку пишуть у любовних романах.

Половинки беззастережно й правильно віддзеркалюють почуття одна одної, перебуваючи в цілковитій тонкій неперервній гармонії. Вони разом проживають і виражають неймовірну, божественну долю. Кожна з половинок жадає робити для свого партнера так багато, як для себе. Половинки думають майже однаково, але одна з них завжди виявляє силу, коли партнер слабкий, і залишається слабкою, коли потребує сили партнера.

У взаєминах половинок особисті якості кожної з них доповнюють коло любові. Це не стосунки суперництва й приниження, коли один намагається довести свою правоту другому, а, скоріше, відносини, сповнені доброти, співчуття, незаперечної любові та ніжності. Наче вогні свічок, що зливаються в одне ціле, дві половинки об'єднують своє полум'я, і воно стає не просто вдвічі яскравішим, а нескінченно яскравим.

Ми з Кристал відчуваємо велику насолоду, поринаючи в наші стосунки з головою. Ми розуміємо, що це наріжний камінь, завдяки якому наші життя розвиваються так невимушено; ці взаємини важливіші за бізнес, друзів, родичів, церкву та інші зовнішні чинники.

Мене, співзасновника легендарної серії книжок «Курячий бульйон для душі», надзвичайно зайнятого професійного промовця й зірку телеекрану, найчастіше питають: «Як ви знайшли ідеальну половинку? Здається, між вами двома – ідеальне кохання, неймовірна радість, незбагненна дружба і взаємна гармонія. Як ви можете підтримувати це все, перебуваючи поруч 24 години на добу, 7 днів на тиждень, 365 днів на рік?»

Я чую це запитання так часто, що вирішив дати на нього відверту й повну відповідь. Сподіваюся, це допоможе вам розширити межі кохання, мислення, існування і стати своєму партнерові справжньою половинкою. Якщо ви хочете бути спорідненою душею або шукаєте її, то ця розповідь, маю надію, відродить вашу віру в те, що все можливо. Найперше я раджу вам зробитися саме тим, кого шукаєте.

У наших ідеальних стосунках ми розуміємо, що разом творимо своє сьогодні й завтра – наше спільне майбутнє. Для цього ми знаходимо час, вільний від емоційного тягаря минулого. Життєвих та емоційних струсів годі уникнути, тому щоранку ми присвячуємо годину спільним молитвам та медитації. Ми мріємо про те, як проведемо решту своїх днів пліч-о-пліч і як візьмемо від нашого кохання та співжиття найбільше.

Як же мені вдалося цього досягти? Я бачив, що мої батьки не завжди доходили згоди, але, хай там що, вони любили одне одного й піклувалися про своїх дітей. Вони ставили сім'ю і свої стосунки над усі чвари та негаразди, які траплялися на їхньому шляху. Тож я вважав, що в усіх шлюбах панує саме такий лад. Мої батьки діяли як партнери і старанно, турботливо згладжували свої відмінності.

Мій перший шлюб розвивався інакше. Моя колишня дружина багато років була важливою частиною мого життя, однак згодом наші стосунки стали агресивними, складними й суперечливими. Упродовж двадцяти семи років я віддавав усе, що міг, але врешті дійшов висновку: цей шлюб слід розірвати. Я розумів, що вже втратив частинку себе і що, коли й далі лишатимусь одруженим, мое «я» просто зникне. Тому я подав на розлучення.

Розлучившись, я відчував страх і самотність, хоч мав купу друзів та шанувальників, які завжди оточували мене. Проте я усвідомив, що все життя прагнув одружитися зі своєю спорідненою душею і саме тому так довго тримався за свій розхитаний шлюб. Чомусь я гадав, що зможу все виправити.

Коли я обмірковував, як почати все з нуля, і водночас переборював легку депресію через ту непоправну, на мій тодішній погляд, втрату, то спинився на думці, що Господь давно судив мені споріднену душу, яка чекає десь на мене, тож ми неодмінно зустрінємось. Я почав марити своїм ідеалом, дарма що він існував лише в таємних закутках моєї уяви.

Упродовж років у багатьох своїх книжках та інших роботах я вчив принципів матеріалізації: зрозумійте, чого ви справді хочете... детально й точно опишіть свої бажання... уявіть їх, щоб утілити в життя тощо.

Тому саме це я й зробив! Сів і записав двісті шістдесят сім рис, які б хотів бачити у своїй майбутній половинці. Я поділився ними лише з двома найближчими друзями, бо цей перелік здався мені нездійсненним, а тоді сховав його якнайдалі.

Невдовзі, виступаючи зі сцени на конференції молодих авторів у Лос-Анджелесі, я помітив серед глядачів чарівну жінку. Мене так вабив її образ. Перше враження про неї було яскравим, незабутнім та неповторним. Це добра новина. Погана – вона сиділа поряд з якимось чоловіком. Пізніше, після обідньої перерви, вона знову з'явилася переді мною в усій своїй красі, проте цього разу сама. Моя душа тріумфувала. Я запитав когось про неї і дізнався, що вона також розлучена й самотня, а звать її Кристал.

Під час вечірнього почесного прийому мене оточили слухачі лекції, засипаючи питаннями. Я побачив Кристал з протилежного боку кімнати. Мені дуже пощастило, бо ще одна відвідувачка, жваво жестикулюючи, ненароком перекинула повний келих червоного вина на білі штани Кристал.

Я швидко вирвався з оточення шанувальників і помчав до неї, негайно запропонувавши врятувати її щойно заляпані штани за допомогою содової з готельної кухні неподалік. На щастя, я добре орієнтувався в будівлі, бо виступав тут десятки разів. Нарешті мені вдалося опинитися з нею наодинці.

Упоравшись із заплямованими штанами, я спитав, чи вона вже повечеряла. Виявилось, що ні. Я доброзичливо запропонував їй скласти мені компанію, додавши, що нам слід зробити це поза готелем, бо сотні відвідувачів конференції не дадуть нам спокійно поспілкуватися. Кристал погодилася, тож ми вирушили в надзвичайний голлівудський ресторан.

Коли ми приїхали, там стояла довга черга. Ми підійшли до самісінького її початку. Метрдотель не звернув на мене уваги й пробурмотів:

– Хто вона?

– А ви не знаєте? – відповів я.

– Я не певен.

– Це королева Данії, – жартома мовив я.

– Справді?

Я звів брови.

– Гаразд, а ви хто?

Моя відповідь мала визначити, чи дістанемо ми столик. Тому, маючи намір залишити цінний спогад, я відказав:

– А хто подорожує з королевою?

Метрдотель на хвильку замислився, а тоді пробелькотів:

– Король... ви ж не...

Я усміхнувся, кивнув, і нам дали найкращий столик у ресторані.

Умостившись, ми весело хихотіли над тим, що сталося хвилину тому! Ми згубили лік годинам, розповідаючи одне одному свої життєві історії. Наші серця й душі

перегукувалися так, як ніколи раніше. Це був абсолютно новий досвід для нас обох. Ми тремтіли просто від присутності одне одного, це було справжнє блаженство. Через три роки під величними скелями Седони, що в Аризоні, ми з Кристал радісно побралися.

Минуло шість місяців з миті мого щасливого одруження, коли я чистив свій робочий стіл на комп'ютері й натрапив на документ під назвою «Ідеальна половинка». Мое серце аж затріпалося, бо я страшенно хотів дізнатися, чи Кристал може пишати рисами, чеснотами та якостями, що їх я колись хотів бачити у своїй коханій.

Перечитавши список, я був просто вражений. Я усвідомив, що Бог здійснив мою мрію і подарував мені ідеальну партнерку. Кристал мала всі риси, яких я прагнув, і навіть більше. Я вірю, що Господь почув мої молитви й утілив усі мої сподівання.

Наведу сто дванадцять рис ідеальної половинки, які я колись записав. Я ділюся ними, щоб надихнути вас на пошуки вашої спорідненої душі. Якщо ви вже одружені, то раджу вам записати всі можливі характеристики ідеальних стосунків і поглянути, чи близькі ви до них у реальному житті. Можливо, коли ви запишете свої уявлення про спорідненість душ разом з партнером, то пізніше зможете відверто поділитися ними, порівняти їх і ще більше полюбити одне одного. Часто люди нещасливі у шлюбі, бо не вміють чітко пояснити своїх найголовніших потреб і переконань.

Я рекомендую вам скласти власний вичерпний перелік. Використовуйте мій лише для натхнення й прикладу. Пам'ятайте: ви притягаєте те, що хочете. А найважливіше – самому відповідати власним сподіванням перед іншими й навіть перевершувати їх. Коли я складав свій список, мої тямовиті друзі підказали, що мені слід самому набути рис, яких шукаю в інших, тож я постановив працювати над собою, щоб цього досягти.

Коли йдеться про ваші бажання й потреби, слід завжди питати себе: «Якою людиною я маю бути, щоб привабити цього чоловіка/цю жінку? Чи властиві мені ці риси й чи зможу я їх набути?»

Побажання Марка щодо майбутньої половинки:

1. Вільна духом

2. Добре цілується/любить обійматися
3. Поділяє мої цінності
4. Сильна особистість
5. Товариська
6. Елегантна
7. Розумна
8. Консервативна
9. Чудова коханка
10. Любить пригоди
11. Живе в Південній Каліфорнії або готова переїхати сюди (якщо ми не вмовимося про інше місце)
12. Любить і готова подорожувати
13. Безмежно мене кохає і виявляє це
14. Самовдосконалюється фізично й духовно
15. Їй подобається мій бізнес
16. Вродлива й доглянута
17. Ми стаємо одне для одного головним пріоритетом
18. Піднесено й захоплено сприймає життя

19. Додержується здорового способу життя
20. Працює над саморозвитком і прагне особистого зростання
21. Щаслива
22. Струнка, неймовірно гарна фігура
23. Має чудовий характер
24. Неперевершена розмовниця
25. Мудра
26. Дотепна
27. Дивовижна
28. Наділена багатю уявою
29. Великодушна
30. Займалася благодійністю навіть до зустрічі зі мною
31. Цікава
32. Усміхнена
33. Чепурна, охайна, приємно пахне
34. Надихає на безмежне кохання
35. Товариська
36. Знається на фінансах

37. Витрачає менше, ніж заробляє
38. Має власні джерела прибутку
39. Добре себе розуміє
40. Гнучка
41. Має соціальні навички й манери
42. Любить розважати й розважатися
43. Грайлива й авантюрна
44. Любить танцювати
45. Багато думає
46. Хочє залишати неймовірні спогади
47. З нею можна говорити безперестанку роками
48. Живє ідеями
49. Хочє змінити світ на кращє
50. Пристрасно прагне своєї мети
51. Вишукана
52. Наш душевний зв'язок раз по раз міцнішає
53. Ми – споріднені душі

54. Любить спорт, щодня розтягається, розвиває свою силу, гнучкість та рівновагу, підтримує фізичну форму, займається аеробікою
55. Хочє побачити світ
56. Дбає про духовність
57. Займається духовними практиками
58. Медитує
59. Креативна
60. Не курить
61. Не п'є
62. Не вживає наркотиків
63. Милосердна
64. Прекрасно вихована
65. За органічну їжу і здорове харчування
66. Мої друзі захоплюються її особистими рисами й радо проводять з нею час
67. Любить мою сім'ю, дітей та онуків, наші діти ладнають між собою (якщо вони в неї є)
68. Знається на культурі, політиці, фінансах, соціальній, емоційній та духовній сферах
69. Я відчуваю її кохання до мене

70. Має власну справу, виробу чи послуги, які активно розвиває
71. Мої працівники люблять, поважають і цінують її, раді її компанії й захоплюються нею
72. Шанує мою кар'єру
73. Допомогає мені пізнати й поглибити мое кохання
74. У нас схожі смаки майже в усьому
75. Енергійна і сповнена ентузіазму
76. Цілісна
77. Свіжа, весняна
78. Вічно молода серцем
79. Охайна, чепурна
80. Оригінально мислить
81. Любить у мені все
82. Дисциплінована
83. Неревнива
84. Моногамна
85. Чарівна
86. Оптимістична

87. Безмежно весела
88. Духовна
89. З блиском в очах
90. Завжди готова вчитися
91. Любить допомагати іншим
92. Має позитивне світобачення
93. Комунікабельна
94. Незвичайна
95. Пишається своїми стосунками зі мною, і це взаємно
96. Добре чуття стилю, особисте й професійне, для обладнання домівки тощо
97. Прекрасно вдягається
98. На неї приємно дивитися
99. Живе легко, пристойно і з духовною гідністю
100. Любляча
101. Ми сповна віддаємося одне одному
102. Працює над власним добробутом
103. Ми спільно погодили межі поведінки
104. Стає моєю найкращою і найближчою подругою

105. Віддана

106. Варта довіри

107. Незрадлива

108. Прямолінійна

109. Чесна

110. Співчутлива

111. Пристрасна

112. Розважлива

\*Грубим шрифтом виділено обов'язкові риси

Тепер бачите, як ясно я описав Кристал ще до зустрічі з нею. Глибоко всередині я знав, що вона існує, бо розумів, що інакше б не мав такого чіткого й цілісного уявлення про неї. Я знав, що вона десь поруч, і з кожним віддихом наближався до неї.

Марк Віктор Гансен

Дух любові

Всесвіт усередині вас. Шукайте його в собі.

Румі

Те, що на Заході називають любов'ю, – здебільшого почуття, а не сила. Це почуття може бути чудовим, навіть екстатичним, але є багато речей, притаманних любові й нехарактерних для почуттів.

Якщо сполучити любов і дух, їхній силі підвладне все. Любов, сила й дух стають одним цілим.

Людство не знає духовного вчителя (згадаймо Будду, Кришну, Христа чи Магомета), який не був би посланцем любові; сила їхнього послання завжди неймовірна: воно змінює світ. Можливо, велич таких учителів і змушує всіх нас зберігати мовчання. Ми не приймаємо сили, яку дарує нам любов, і тому відвертаємося від нашого божественного ества.

Любов – це дух. Дух ? це Я.

«Я» і дух – це те саме. Питання «що є дух?» – це просто ще один спосіб запитати «хто я?» Дух не всередині вас, адже ви – це і є дух. Чому ви його не усвідомлюєте? Насправді ви його усвідомлюєте, однак не до кінця – як людина, що бачить склянку води, але не океан. Ваші очі бачать, бо ваш дух усьому свідок. Ви думаєте, бо ваш дух знає все.

Ви кохаєте іншу людину, бо ваш дух – це безмежне кохання.

Відродити духовні виміри любові означає відмовитися від уявлення про обмеженість «я» з його обмеженою здатністю любити й повернутися до «я» з безмірною здатністю любити. Ваше справжнє «я» складається з чистої усвідомленості, чистої творчості, чистого духу. Його бачення любові вільне від спогадів чи образів минулого. За кожною ілюзією приховано джерело любові, поле чистого потенціалу.

Ви і є той потенціал.

Що є Шлях?

Ваш духовний потенціал – найцінніше, що ви можете вкласти в будь-які стосунки. Саме це ви повинні запропонувати, коли починаєте проживати свою історію кохання на найглибшому рівні. Щоб дати життя дереву, потрібне насіння, а ваш духовний потенціал – то і є насіння, з якого росте ваша любов. Немає нічого ціннішого. Побачивши себе очима любові, ви починаєте так само дивитися на інших. Ви зможете говорити про своїх коханих словами поета Румі:

«Ти таємниця Божої таємниці.

Ти віддзеркалення божественної краси».

Шлях до любові – ваш свідомий вибір, якого ви тримаєтесь, і кожного, хто коли-небудь закохувався, чекав на цьому шляху перший крок. В історії людства розкриття духовного потенціалу – головне завдання всіх великих провидців, святих, пророків, учителів та мудреців. Їхній детально окреслений пошук свого «я» далекий від нашого уявлення про кохання як про безладний емоційний роман.

В Індії духовний шлях називають садганою, і хоч мало хто покидає нормальне життя, щоб блукати світом у пошуках просвітлення (стає монахом або садгу), кожна людина з часів ведичної Індії до сьогодні вважає своє життя садганою – шляхом до свого «я». Так, це «я» здається відокремленим від нас, але насправді воно переплітається з кожною нашою думкою, почуттям чи вчинком. Те, що ви недобре знаєте своє «я», – коли замислитися, – просто вражає. Ведичні мудреці казали, що шукати своє «я» – те саме, що рибі без води шукати воду. Садгана існуватиме, поки ви не знайдете свого «я».

Мета шляху – перетворити вашу усвідомленість з окремішності на єдність. У єдності ми сприймаємо саму любов, випромінюємо саму любов і стаємо самою любов'ю.

Поки відбувається внутрішнє перетворення, кожен шлях повинен мати якусь зовнішню форму вияву. В Індії характер шляху, який веде до мети, визначає людська натура. Деякі люди – природжені інтелектуали, тому їм підходить шлях знань, або г'яна. Благодетелі ступають на шлях богослужіння, або бгакті. На тих, кому властива зовнішня мотивація, чекає шлях дії, або карма.

Ці три шляхи не взаємовиключні; в ідеалі людина у звичний перебіг життя мала б додати навчання, богослужіння та роботу. У такому разі всі три підходи

об'єдналися б в один шлях. Проте досягти своєї мети цілком вдалося б і за допомогою лише одного підходу. Можна провести своє життя за читанням священних книг, у роздумах і наукових дискусіях – піти шляхом г'яни. Або, присвятивши час медитації, поспів'ю чи ритуалам у храмах, обрати шлях бгакті. Або, зайнявшись соціальною роботою, очистившись розумово та фізично і щодня виконуючи волю Божу, ступити на шлях карми. Але навіть у найтрадиційніших частинах Індії про ці шляхи забули, перейнявши сучасний стиль життя, в якому навчання й робота не мають майже нічого спільного з духовними починаннями.

Що це означає для людини з Заходу, яка ніколи не стикалася з садганою? Я вважаю, що йти духовним шляхом – це природне й могутнє прагнення, якому підпорядковується життя людини незалежно від її культури. Шлях – просто спосіб відкритися духові, Богу, любові. Ми всі плекаємо такі цілі, однак наша культура не дала нам певного, конкретного способу їх досягти. До того ж ніколи ще шукачі не стикалися з такою неорганізованою й хаотичною системою духовності.

Нам залишилися самі стосунки. Прагнення кохати й бути коханим надто сильне, його годі знищити, тож, на щастя, існує духовний шлях, в основі якого лежить це безмежне бажання. Вислів «шлях до любові» – не просто метафора; у різних подобах він з'являвся знов і знов протягом усієї духовної історії. Найдавніший його варіант – бгакті, або релігійна традиція часів ведичної Індії, відповідно до якої всі форми любові служать пошукам Бога. Суфії в ісламі мають свою релігійну практику. Румі, якого я так часто цитую, був не тільки поетом, а й великим учителем на цьому шляху. Для нього Бог – найпрекрасніший і найбажаніший коханець, чий дотик він відчував на своїй шкірі:

«Коли холодно і дощі,

Ти навіть прекрасніший.

А сніг наближає мене

Просто до Твоїх губ.

Велика таємниця, яка ще не народилася,

Ти – це свіжість, і я тепер з Тобою».

Христос своїм величним ученням запропонував інший варіант шляху: «Люби свого ближнього, як самого себе». Ісус завжди говорив про Господа як про люблячого батька. Тобто християнський різновид шляху – це також стосунки, але не так між коханцями, як між батьком і дитиною або між пастирем та його паствою (утім, не слід забувати про образ Ісуса-нареченого, за наречену якому – душа вірянина).

Тож проблема не в браку традиції. Можна сказати, що в більшості релігій завжди було вчення про любов, але воно зблякло, обернулося з практичної реальності на ідеал. Однак серед усього безладдя та руїн традиційних учень досі живе іскра любові, яка зводить двох людей, і це також може стати початком шляху.

Подібно до маленької іскри вогню, здатної запалити ліс, іскра кохання – усе, що треба для того, щоб відчувати любов у її повній силі та красі, у всіх її проявах: і земних, і божественних. Любов – це дух, а всі прояви любові (хоч якими б незначними вони здавалися) – запрошення піти в космічний танець. За кожною історією кохання стоїть прихильність богів і богинь.

В іншу епоху найбільш швидкоплинні захоплення мали духовне значення; близькість закоханих до Бога сприймали дуже серйозно. Утім, з приходом Фрейда психологи стали запевняти нас, що закоханість ілюзорна, що відчуття екстазу, який становить частину закоханості, також несправжнє. Ми мусимо погодитися з тимчасовим характером любовних стосунків і відкинути «проекцію фантазії», ніби нам до снаги зробитися такими ж безсмертними та невразливими, якими почуваються пристрасні коханці. Нам, здається, треба скептично сприймати захоплено проголошені слова Волта Вітмена:

«Я друг і супутник людей, які такі ж безсмертні й незбагненні, як я. (Вони не знають, наскільки безсмертні, але я знаю.)»

Діпак Чопра

Любов – єдина творча сила

Несіть любов усюди, куди б не йшли, – насамперед у власний дім. Даруйте любов своїм дітям, жінці чи чоловікові, сусіду навпроти... Нехай жодна людина не йде від вас, не ставши кращою і щасливішою. Будьте живим утіленням Божої доброти – доброти у виразі обличчя, доброти в очах, доброти в усмішці, доброти в теплому вітанні.

Мати Тереза

Якось професор коледжу попросив студентів зі свого курсу соціології піти в нетрі Балтимора, щоб зібрати інформацію про життя двохсот хлопчиків і дати оцінку їхньому майбутньому. У кожному випадку студенти писали: «Він не має жодного шансу». Через двадцять п'ять років інший професор соціології натрапив на це дослідження. Він попросив студентів продовжити проект і дізнатися, що сталося з цими хлопчиками. Студенти виявили, що, за винятком 20 осіб, які виїхали або померли, 176 зі 180 молодих людей досягли непересічного успіху в адвокатурі, лікарській справі та бізнесі.

Професора це вразило, і він вирішив дослідити той феномен. На щастя, ці чоловіки мешкали неподалік, тож він мав змогу запитати кожного: «Чим би ви пояснили свій успіх?» Усі вони зворушено відповідали: «Це завдяки вчительці».

Учителька досі була жива. Він знайшов і запитав стареньку, але жваву жіночку про її магічну формулу, яка допомогла хлопцям вибратися з нетрів і досягти успіху.

Очі вчительки спалахнули, а на губах заграла м'яка усмішка.

– Усе дуже просто, – відповіла вона. – Я любила цих хлопчиків.

Ерік Баттерворт

Єдине, що я пам'ятаю

У стійкості любові втіха є,

Стерпіти біль дає нам змогу,  
Адже інакше він захопить розум  
І серце розіб'є.

Вільям Волдсворт

Коли мій батько говорив до мене, то завжди починав розмову зі слів: «Я вже казав сьогодні, як тебе обожнюю?» Цей вияв любові був взаємним, і згодом, коли батькове життя поволі почало згасати, ми зблизилися навіть більше – якщо це взагалі можливо.

У вісімдесят два роки батько був готовий померти, а я була готова відпустити його, щоб страждання, яких він зазнавав, урешті скінчилися. Ми сміялись, плакали, трималися за руки і говорили одне одному про свою любов, погоджуючись, що час настав. Я сказала: «Тату, після твоєї смерті я хочу отримати від тебе знак, що з тобою все гаразд».

Він засміявся з абсурдності мого прохання: тато ніколи не вірив у реінкарнацію. Я також не була певна, що вірю в неї, проте досвід переконав мене, що я можу дістати якийсь сигнал «з потойбіччя».

Зв'язок між батьком і мною був такий глибокий, що мені заболіло в грудях, коли він помер від серцевого нападу. Пізніше я журилася, що персонал лікарні зі своєю стерильністю не дозволив мені тримати батька за руку, коли той відходив.

Щодень я молилася, просячи звістки від нього, але нічого не відбувалося. Щоночі, перш ніж лягти в ліжку, я благала батька відвідати мене у сні. Однак минули чотири довгі місяці, а я й досі не зажила нічого, крім горя від своєї втрати. Мати померла п'ять років тому від хвороби Альцгеймера, і я, дарма що виростила власних дочок, відчула себе покинутим дитям.

Одного дня, коли я лежала на масажному столі в темній тихій кімнаті, чекаючи на свій сеанс, мене накрила хвиля туги за батьком. Я почала питати себе, чи не була занадто вимогливою, просячи його дати мені якийсь знак. І помітила, що мій мозок тієї миті став напрочуд сприйнятливим. Мене охопила незвична ясність, і я могла легко додавати довгі стовпчики чисел просто в голові. Я перевірила, чи при тямі й не сплю, і зрозуміла, що мій стан не має нічого спільного з маренням.

Кожна моя думка здавалася краплею води, що розбивалась об поверхню тихого ставка, і я чарувалася спокоем кожної швидкоплинної миті. А потім мені сяйнуло: «Я ж намагалася контролювати сигнали з потойбіччя. Треба негайно припинити це».

Раптом переді мною постало обличчя матері – таке, яким воно було, перш ніж хвороба Альцгеймера відібрала в неї розум, людські риси й двадцять кілограмів ваги. Її прекрасне обличчя увінчували пишні сріблясті кучері. Вона була напрочуд реальна та близька, і мені здавалося: досить простягти руку – і я зможу її торкнутися. Вона мала такий самий вигляд, як і десяток років тому, коли її тіло ще не встигло ослабнути. Я навіть відчула аромат парфумів «Джой» – її улюблених. Вона нічого не казала, ніби чекаючи на щось. Я не могла зрозуміти, чому з'явилася мати, коли я думала про батька, і почувалася винною, що не просила її також явитися мені.

– Мамо, – озвалась я, – мені так шкода, що тобі довелося страждати на цю жахливу хворобу.

Вона ледь-ледь схилила голову набік, немов показуючи, що чує мої слова про її муки. А тоді обдарувала мене своєю прекрасною усмішкою і дуже чітко мовила:

– Я пам'ятаю лише любов.

Після цих слів мати зникла.

У кабінеті різко стало холодно, тож я затремтіла, зрозумівши всім своїм еством, що любов, яку ми даємо й беремо, – це єдине, що має значення, і єдине, що залишиться в пам'яті. Страждання зникають, а любов застається.

Її слова були найважливішими з усіх, які мені коли-небудь доводилося чути, і ця мить назавжди закарбувалася в моєму серці.

Я досі не бачила й не чула свого батька, але не сумніваюся, що одного дня, коли я чекатиму цього найменше, він з'явиться і скаже: «Я вже казав сьогодні, як тебе люблю?»

Боббі Пробштейн

Пісня серця

Для батька, що старіє літами, немає нікого ріднішого за дочку.

Евріпід

Колись давно жив собі прекрасний чоловік, який одружився з жінкою своєї мрії. Від їхнього кохання на світ з'явилася маленька дівчинка. Вона росла розумна й весела, і прекрасний чоловік дуже її любив.

Коли дівчинка була ще малям, він брав її на руки і танцював з нею по кімнаті, наспівуючи: «Я люблю тебе, маленька».

А як дівчинка постаршала, прекрасний чоловік обіймав її і знову повторював: «Я люблю тебе, маленька». Однак вона копилила губки й відповідала: «Я вже зовсім не маленька». Тоді чоловік сміявся й казав: «Але для мене ти назавжди залишишся маленькою».

Маленька дівчинка, яка вже не була маленькою, покинула свій дім і подалася у світ. Що більше вона вивчала себе, то більше пізнавала свого батька. Зрозумівши, що він був справді прекрасним, вона врешті визнала його сильні риси, серед яких – здатність висловлювати свою любов рідним. Хоч би де та дівчинка була, батько телефонував їй і казав: «Я люблю тебе, маленька».

Одного дня маленька дівчинка, яка вже не була маленькою, підняла слухавку й дізналася, що прекрасний чоловік смертельно захворів. Як їй пояснили, він пережив інсульт і йому відібрало мову. Батько не міг більше говорити, і ніхто не знав, чи розуміє він те, що говорять йому. Не міг більше всміхатися, сміятись, ходити, обійматися, танцювати й казати маленькій дівчинці, яка вже не була маленькою, що любить її.

Дівчинка приїхала відвідати прекрасного чоловіка. Коли вона ступила до кімнати й побачила його, то він здавався малим і зовсім безсилим. Батько поглянув на неї

і спробував заговорити, але в нього не вийшло.

Маленька дівчинка зробила єдине, що могла, – вибралася на ліжко прекрасного чоловіка. В обох з очей покотилися сльози, і вона обвила руками його кволі плечі.

Опустивши голову на батькові груди, вона думала про різне: пригадувала, як добре їм було разом, як завжди відчувала захист і турботу цього прекрасного чоловіка. Її охопив смуток: вона більше ніколи не почує заповітних слів, що завжди були їй за розраду.

І тоді глибоко-глибоко всередині вона почула стукіт батькового серця. Серця, в якому й досі жили і музика, і слова. Попри немічне тіло, серце билось без упину. І поки дівчинка отак лежала, сталося чудо. Вона нарешті почула те, що хотіла.

Слова, що їх більше не могли вимовити губи, вистукувало батькове серце...

Я люблю тебе я люблю тебе я люблю тебе маленька маленька маленька.

Їй відразу полегшало.

Петті Гансен

Справжнє кохання

Краса без доброчесності – гачок без живця.

Нінон де Ланкло

Мозес Мендельсон, прадід відомого німецького композитора, був далеко не красень. Невисокий на зріст, із недоладним горбом на спині.

Якось він завітав до одного гамбурзького купця, що мав чарівну дочку на ім'я Фрумтьє. Мозес безнадійно в неї закохався, але дівчину відштовхувала його

потворна зовнішність.

Коли настав час прощатися, Мозес набрався сміливості й піднявся сходами до її кімнати, щоб використати останню нагоду поговорити з нею. Дівчина була божественно вродлива, однак Мозеса засмучувало те, що вона відмовлялася навіть поглянути на нього. Після кількох невдалих спроб розпочати розмову Мозес соромливо запитав:

– Ви вірите в те, що шлюби укладаються на небесах?

– Так, – відповіла вона, втупившись очима в підлогу. – А ви?

– Звісно, – відказав Мозес. – Розумієте, коли народжується хлопчик, Господь на небесах називає ім'я дівчинки, що коли-небудь стане хлопчикові дружиною. Народившись, я теж дізнався, хто стане моєю майбутньою супутницею. Проте Господь додав: «Але твоя дружина буде горбата». Тоді я скрикнув: «Боже, горбата жінка – це ж трагедія. Благаю, Господи, віддай горб мені, а вона нехай стане красунею».

Відтак Фрумтє зазирнула йому в очі, і в глибині її душі майнув давній спогад. Вона підійшла до Мендельсона, простягла свою руку і невдовзі стала його вірною дружиною.

Баррі і Джойс Вісселли

Суддя-обіймальник

Не чіпай мене! Обіймай мене!

Наліпка на бампері автівки

Лі Шапіро – суддя на пенсії. А ще він один з найвідоміших людей, яких переповнює щира любов. На котромусь етапі своєї кар'єри Лі зрозумів, що любов

– це найбільша у світі сила, тому почав обіймати всіх навколо. Колеги прозвали його «суддею-обіймальником» (певно, за аналогією до судді-вішалника). На бампері його автівки – наліпка зі словами «Не чіпай мене! Обіймай мене!»

Близько шести років тому Лі створив те, що назвав набором для обіймів. Зовні красувався напис: «Обмінюю серце на обійми». Всередині лежало тридцять червоних вишитих сердець з липкою стрічкою на звороті. Лі завжди носить із собою цей набір. Він підходить до людей і пропонує їм маленьке червоне серце в обмін на обійми.

Ця звичка усталила Лі, тож його часто запрошують на конференції та з'їзди, де він ділиться своїм баченням беззастережної любові. На одній з конференцій у Сан-Франциско представник місцевого телеканалу кинув йому виклик, сказавши: «Нескладно роздавати обійми на конференціях, коли люди добровільно прийшли сюди. Але це нізачо не спрацює в реальному світі».

Лі запропонували пообіймати людей на вулицях Сан-Франциско. У супроводі операторів місцевої служби теленовин Лі вийшов на міські вулиці. Спершу він підступив до жінки, яка проходила повз нього.

– Вітаю, я Лі Шапіро, суддя-обіймальник. Роздаю ці сердечка в обмін на обійми.

– Гарзд, – відповіла вона.

– Надто просто, – заперечив телекоментатор.

Лі роззирнувся навкруги й побачив на платній стоянці контролерку, яку сварив власник «БМВ», діставши від тої квитанцію на оплату. Лі попрямував до неї, і операторська група поспішила за ним.

– Гадаю, вам саме потрібні обійми. Я суддя-обіймальник і можу поділитися ними з вами.

Жінка погодилася.

Тоді телекоментатор вигадав для Лі останнє випробування:

– О, під'їжджає автобус. Водії автобусів у Сан-Франциско – найсуворіші люди в усьому місті. Погляньмо, чи зможете ви обійняти одного з них.

Чоловік прийняв цей виклик.

Тільки-но автобус під'їхав до зупинки, Лі сказав водієві:

– Привіт, я Лі Шапіро, суддя-обіймальник. Гадаю, ваша робота чи не найнапруженіша у світі. А я сьогодні роздаю обійми, щоб хоч якось полегшити іншим тягар. Ви не проти, якщо я вас обійму?

Водій автобуса, що був справжнім велетнем, устав з місця, ступив крок назустріч і промовив:

– А чом би й ні?

Лі обійняв його, вручив сердечко і, коли автобус рушив, помахав рукою на прощання. Операторській групі заціпило язика. Кінець кінцем, телекоментатор сказав:

– Мушу визнати, я дуже вражений.

Одного дня Ненсі Джонсон, подруга Лі, з'явилася в нього на порозі. Ненсі – професійна клоунеса, тож мала при собі свій костюм, грим та інше причандалля.

– Лі, прихопи кілька наборів для обіймів. Навідаймося до притулку для людей з фізичними вадами.

Коли вони приїхали туди, то почали роздавати надувні капелюхи, сердечка й обійми. Лі відчував дискомфорт. Він зроду ще не обіймав смертельно хворих, паралізованих чи розумово відсталих. Це було непросто. Але потроху йому ставало легше, а навколо них з Ненсі збиралися лікарі, медсестри й санітари, які ходили за ними від палати до палати.

Минуло кілька годин, і вони зайшли в останню палату. У ній лежали тридцять чотири найтрудніші пацієнти, яких Лі коли-небудь доводилося бачити в житті. Там панувала гнітюча атмосфера, і в Лі краялося серце. Але вони з Ненсі були

віддані своїй справі – ширити любов і змінювати світ на краще, тож узялися обходити палату в супроводі медпрацівників, кожен з яких уже мав на комірці сердечко, а на голові – надувного капелюха.

Нарешті Лі добрався до останнього пацієнта Леонарда. На ньому був великий білий нагрудник, куди стікала слина. Лі побачив, як слина котилася з рота хворого, і сказав:

– Ходімо, Ненсі, ми нічим не зможемо зарадити цьому чоловікові.

– Ну ж бо, Лі, – обурилася вона. – Він такий самий, як усі ми, чи не так?

Сказавши це, вона начепила Леонардові на голову надувний капелюх. Лі вийняв маленьке червоне серце і приклеїв до нагрудника хворого. А тоді, глибоко вдихнувши, нахилився й обійняв пацієнта.

Раптом Леонард почав голосно вищати. Інші пацієнти в палаті підтримали його стуком. Лі обернувся до медперсоналу, чекаючи на пояснення, але побачив, що лікарі, медсестри й санітари стоять, мало не плачучи.

– У чім річ? – запитав Лі головну медсестру.

Він ніколи не забуде її відповіді:

– Леонард усміхнувся вперше за двадцять три роки.

Часом дуже просто змінити життя інших на краще.

Джек Кенфілд і Марк Віктор Гансен

Це ж не може трапитися тут?

Щодня нам потрібні четверо обіймів, щоб вижити, восьмеро – для підтримки духу і дванадцяттеро – для розвитку.

Вірджинія Сатір

На своїх курсах і семінарах ми завжди привчаємо людей обійматися. Більшість відповідає на це так: «У мене на роботі обійми просто неприйнятні». А ви в цьому впевнені?

Ось лист однієї з учасниць наших семінарів:

Дорогий Джеку!

Сьогодні вранці я прокинулася в досить похмурому настрої. Моя подруга Розалінд забігла до мене і спитала, чи роздаю я нині обійми. Я пробуркотіла щось у відповідь, але тоді почала міркувати про обійми та все інше, про що ми говорили цього тижня. Я зазирнула в пам'ятку, яку ви дали нам на лекції «Як утілити ідеї з семінару в життя», і буквально зіщулилася, коли дочитала до частини про обійми, бо навіть не уявляла, що зможу обійняти когось під час роботи.

Отож я вирішила зробити цей день «днем обіймів» і почала обіймати клієнтів, які підходили до мене. Мені подобалося те, як люди просто розквітали на очах. Один студент стрибнув мені на стіл і почав танцювати. Дехто навіть повертався і просив обійняти ще раз. Двое майстрів, що стежили за роботою копіювальних машин і взагалі не говорили один з одним, були такі здивовані, неначе от-от прокинулися, і я ще довго чула їхні голоси та сміх у коридорі.

Здається, у Вортонській школі бізнесу я обійняла кожную людину. Всі мої вранішні негаразди, зокрема фізичний біль, безслідно зникли. Вибачте, що цей лист такий довгий, але я справді в захваті. Найприємніше, що якоюсь миті перед моїм столом стояло близько десяти людей, обіймаючи одне одного. Я не могла повірити в те, що відбувається.

З любов'ю

Памела Роджерс

P. S. Дорогою додому я обійняла поліціанта на Тридцять сьомій вулиці. «Ого, – сказав він. – Поліціантів ніколи не обіймають. Ви впевнені, що не хочете в мене чимось кинути?»

Ще один учасник семінару Чарлз Фараоне надіслав нам такий нарис про обійми:

Обійми – це...

Обійми корисні для здоров'я. Вони зміцнюють імунну систему, лікують депресію, згладжують стрес і поліпшують сон. А також наснажують, омолоджують і не мають неприємних побічних ефектів. Обійми – це воістину чудодійні ліки.

Обійми цілком природні. Вони органічні, мають натуральний солодкий смак, не містять штучних складників, не забруднюють повітря, не становлять загрози для довкілля. Це абсолютно нешкідливий продукт.

Обійми – ідеальний подарунок. На всі випадки життя. Вони виявляють вашу турботу, їх весело роздавати й діставати, не треба загортати в подарунковий папір і, звісно, завжди можна повернути.

Обійми практично бездоганні. Не треба змінювати батарейки, на них не впливає інфляція, вони не містять жирів, не потребують щомісячних внесків чи сплати податків, а ще їх годі вкрасти.

Обійми – найбільш недооцінений ресурс із магічними властивостями. Коли ми розкриваємо свої серця й обійми, то заохочуємо інших чинити так само.

Подумайте про важливих людей у своєму житті. Хіба ви не хочете їм щось сказати? Хіба не хочете їх обійняти? Можливо, ви чекаєте і сподіваєтеся, що

хтось інший зробить перший крок? Будь ласка, не вагайтеся! Почніть самі!

Джек Кенфілд

Те, хто ти, має значення

Більшість із нас, плывучи проти течії незгод, про які нічого не знає світ, потребує лише краплі похвали й підтримки, щоб досягти своєї мети.

Джером Флейшман

Якось нью-йоркська вчителька вирішила потішити своїх випускників, розказавши їм про їхні чесноти. Skorиставшись методом Гіліс Бріджес із Дель-Мара, що в Каліфорнії, вона поодиноці викликала учнів до дошки. Спершу наставниця розповідала їм, чому кожен з них такий важливий для неї та однокласників, а тоді вручала блакитну стрічку з написом золотими літерами: «Те, хто я, має значення».

Після нагородження вчителька запропонувала учням не спиняти цього шкільного проекту, а подивитись, як визнання чеснот інших вплине на спільноту. Вона дала кожному з учнів ще по три стрічки й доручила продовжити цю церемонію вдячності поза школою. Згодом вони мали підбити підсумки, поглянути, хто кого вшанував, і доповісти про це приблизно за тиждень у класі.

Один з учнів пішов до молодшого керівника з компанії неподалік і подякував за допомогу в плануванні кар'єри. Хлопець вийняв блакитну стрічку й почепив керівникові на сорочку. А тоді дістав ще дві стрічки й промовив:

– Учні нашого класу беруть участь у проекті вдячності, тому я хотів би попросити вас знайти людину, яка заслуговує на визнання, вручити їй блакитну стрічку і дати ще одну, щоб вона подякувала третьому й таким чином продовжила цю церемонію. Потім розкажіть мені, будь ласка, про все, що станеться.

Того ж дня молодший керівник зайшов до свого директора (треба сказати, досить дратівливого), сів навпроти і заявив, що щиро захоплюється його творчим даром. Директора це дуже вразило. Молодший керівник поцікавився, чи той візьме в подарунок блакитну стрічку, і попросив дозволу почепити її на груди свого візаві.

– Звісно, – погодився збентежений директор.

Молодший керівник почепив стрічку на піджак директора біля серця. І, давши йому останню стрічку, запитав:

– Чи не могли б ви зробити мені послугу? Візьміть цю стрічку й передайте її людині, яку хочете вшанувати. Хлопчик, що дав мені її, бере участь у шкільному проекті, і ми хочемо продовжити церемонію вдячності, щоб побачити, як вона вплине на людей навколо.

Увечері директор повернувся додому і підступив до свого чотирнадцятирічного сина:

– Сьогодні зі мною сталося щось неймовірне. Я сидів у кабінеті, коли один з молодших керівників зайшов і сказав, що захоплюється моїми чеснотами, вручивши мені блакитну стрічку за творчий дар. Тільки уяви собі: він уважає, що я маю творчий дар! Він прикріпив стрічку з написом «Те, хто я, має значення» на мій піджак просто біля серця і дав мені ще одну, попросивши, щоб я вшанував нею якусь важливу для мене людину. Дорогою додому я думав, кого б хотів ушанувати, і обрав тебе. Хочу подякувати тобі. У мене божевільна робота, і коли я приходжу додому, то не приділяю тобі достатньої уваги. Інколи я кричу на тебе через погані оцінки чи безлад у твоїй кімнаті, але сьогодні мені забажалося просто сісти поруч і розповісти тобі, як я тебе ціную. Крім того, твоя мама і ти – найважливіші люди в моєму житті. Ти чудовий син, і я дуже люблю тебе!

Ошелешений хлопчик почав схлипувати й просто не міг стримати сліз. Усе його тіло здригалося від ридання. Він поглянув на батька крізь сльози і промовив:

– Тату, я збирався накласти завтра на себе руки, бо гадав, ніби ти мене не любиш. Але тепер я цього не зроблю.

## Гіліс Бріджес

### Крок

Нам здається, що наші дії – лише крапля в океані. Але океан став би меншим без цієї краплі.

### Мати Тереза

Один наш приятель ішов якимось на заході сонця безлюдним мексиканським пляжем. Невдовзі він помітив неподалік ще одного чоловіка. А наблизившись, зауважив, що той повсякчас нахиляється, піднімає щось і кидає у воду. Знов і знов шпурляє чимось в океан.

Коли наш приятель підступив ще ближче, то розгледів, що чоловік підбирає морських зірок, яких прибило до берега, і одну за одну кидає назад у воду.

Це спантеличило нашого товариша. Він зупинився поруч із чоловіком і сказав:

– Добрий вечір, друже. А що це ти таке робиш?

– Повертаю морських зірок в океан. Бачиш, тепер відплив, тому їх винесло на берег. Якщо їх не кинути у воду, то вони помруть від нестачі кисню.

– Розумію, – відповів наш приятель, – але на цьому пляжі, мабуть, тисячі таких зірок. Тобі не вдасться врятувати кожну. Їх надто багато. І ти ж усвідомлюєш, що таке відбувається на сотнях пляжів уздовж усього узбережжя? Що нічого не можеш змінити?

Чоловік усміхнувся, підняв ще одну морську зірку й закинув її у воду зі словами:

– Щойно змінив долю цієї!

Джек Кенфілд і Марк Віктор Гансен

Подарунок

Яким прекрасним може стати день,

Якщо його торкнулася сердечність!

Джордж Еллістон

Цю зворушливу історію про автобус, що стрибав дорогами Півдня, розповів нам Беннетт Керф.

На одному сидінні вмовився старенький сивочолий чоловік з букетом свіжих квітів. Через прохід сиділа дівчинка, яка не могла відірвати очей від букета сусіда. Коли настав час виходити, старий імпульсивно поклав квіти на коліна дівчинки.

– Бачу, що вони тобі сподобалися, – пояснив він. – Гадаю, моя дружина зрадіє, коли я розповім, що вони дісталися тобі.

Дівчинка, взявши квіти, дивилася вслід старому, який вийшов з автобуса й попрямував до воріт маленького цвинтаря.

Беннетт Керф

Стати таким братом

Інколи бути братом – це краще, ніж бути супергероєм.

Марк Браун

Брат подарував моєму другові Полу на Різдво автомобіль. Напередодні свята, коли Пол вийшов із офісу, навколо його нової блискучої машини замилювано ходив вуличний хлопчак.

- Пане, це ваша автівка? – спитав він.

- Так, – кивнув Пол. – Мій брат подарував мені її на Різдво.

Малий був приголомшений.

- Тобто брат дав її просто так, і вона вам нічого не коштувала? Ого, хотів би я... – повів був він і затнувся.

Звісно, Пол здогадувався, чого хотілося цьому малому. Мати такого брата. Але те, що сказав хлопчик далі, вразило Пола просто в серце.

- Хотів би я, – провадив малий, – стати таким братом.

Пол зачудовано глянув на хлопчика, а тоді зненацька спитав:

- Бажаєш покататися?

- Так, це було б чудово.

Після короткої поїздки хлопчик обернувся до Пола і з блиском в очах попрохав:

- Пане, чи не могли б ви проїхати біля мого дому?

Пол злегка всміхнувся. Він думав, що зрозумів бажання хлопчика. Мабуть, малий хоче, щоб сусіди побачили, як він приїде додому на великому автомобілі. Але наш друг знову помилився.

- Зупиніться, будь ласка, біля цих двох приступок, – попросив він.

Хлопчик побіг сходами до будинку. За кілька хвилин Пол почув, що той повертається до нього, але дуже повільно. Малий ніс на руках свого паралізованого молодшого братика. Він присів з ним на нижню приступку, притис до себе й показав на автівку.

– Ось вона, Бадді, як я тобі й розповідав. Цьому чоловікові брат подарував її на Різдво, тож вона не коштувала йому ні цента. Одного дня я подарую тобі таку саму... і ти зможеш побачити всі чудесні святкові вітрини, які я намагався тобі описати.

Пол підвівся й посадив паралізованого хлопчика на передне сидіння. Його старший брат, не тямлячи себе від щастя, сів позаду, і вони втрьох вирушили в незабутню святкову подорож.

Того Різдва Пол зрозумів, що мав на увазі Ісус, коли казав: «Блаженніше давати, ніж брати».

Ден Кларк

Про відвагу

Брат – це друг, якого дала тобі природа.

Жан-Батист Легуве

– То ти гадаєш, що я відважна? – запитала вона.

– Авжеж, звісно.

– Може, й так. Але це завдяки вчителям, які мене завжди надихали. Розповім тобі про один випадок. Багато років тому я була добровольцем у Стенфордському госпіталі, де познайомилася з дівчинкою на ім'я Лайза, що страждала на рідкісну й тяжку хворобу. Єдиною надією на одужання було переливання крові її

п'ятирічного братика, що якимось дивом пережив ту саму хворобу. Його організм виробив антитіла, потрібні дівчинці, щоб подолати недугу. Лікар пояснив ситуацію її братикові й запитав, чи готовий той дати свою кров сестрі. Хлопчик завагався лише на мить, а тоді, глибоко вдихнувши, сказав: «Звісно, я все зроблю, щоб урятувати Лайзу». Під час переливання він лежав у ліжку поруч із сестрою і всміхався, спостерігаючи, як на її щоках з'являвся рум'янець. Але раптом його обличчя потьмяніло, а усмішка згасла. Він поглянув на лікаря й тремтливим голосом спитав: «Я помру просто зараз, так?» Хлопчик був маленьким і неправильно зрозумів лікаря. Він подумав, що доведеться віддати сестрі всю свою кров. Отак я й навчилася відваги, – додала вона, – бо мала вчителів, які дійсно надихають.

Ден Міллмен

Великий Ед

Мудрість – це нагорода, яку отримуєш, усе життя слухавши, коли насправді хотілося говорити.

Даг Ларсон

Коли я приїхав до міста провести семінар з практичного менеджменту, невелика компанія запросила мене на обід, щоб коротко розповісти про людей, перед якими я виступатиму наступного дня.

Явним лідером цієї групи був Великий Ед – огрядний чолов'яга з низьким, розкотистим голосом. Під час вечері він повідомив, що працює менеджером із залагодження конфліктних ситуацій у міжнародній організації. Його робота полягає в тому, щоб несподівано приходити в різні підрозділи та дочірні компанії і звільняти виконавців, які неналежно працюють.

– Джо, – сказав він, – я з нетерпінням чекаю на завтрашній семінар, бо нашим хлопцям треба вислухати такого твердого хлопця, як ти. Хочу, щоб вони зрозуміли, що мій стиль керівництва цілком правильний.

Він вишкірився й підморгнув мені. Я всміхнувся у відповідь, знаючи, що наступний день виявиться зовсім не таким, як він сподівається.

Назавтра він незворушно висидів весь семінар і наприкінці пішов, не сказавши мені й слова.

За три роки я повернувся в те місто з новим семінаром із менеджменту, що його мав провести приблизно для тієї ж аудиторії. Великий Ед також був там. Близько десятої години він зненацька підвівся й голосно промовив:

– Джо, можна мені дещо сказати цим людям?

– Звісно, – усміхнувшись, відповів я, – такому велетневі, як ти, Еде, ніхто не завадить щось сказати.

– Усі ви мене знаєте, – повів Великий Ед, – і дехто з вас у курсі того, що трапилося зі мною. Утім, я хочу поділитися цією історією з усіма. Джо, гадаю, ти зможеш належно її оцінити. Коли ти заявив, ніби ми справді станемо практичними менеджерами, як навчимося говорити найближчим людям, що любимо їх, я подумав: це звичайнісінькі сентиментальні нісенітниці. Я не міг зрозуміти, до чого тут практичність? Ти казав, що практичність наче шкіра, а твердість – граніт, і що практичному мисленню властиві відвертість, стійкість, дисципліна та витривалість. Але я не збагнув, до чого тут узагалі любов. Увечері я сидів у вітальні навпроти дружини, а твої слова ніяк не покидали моїх думок. Хіба потрібна відвага, щоб сказати дружині: «Я люблю тебе»? Хіба не кожен на це здатний? А ще ти наголосив на тому, що говорити треба вдень – не в спальні. Відкашлявшись, я спробував був почати, але різко замовк. Дружина підвела очі й запитала, чи я хочу щось сказати. Однак я відрік: «Нічого, забудь». А тоді зненацька встав, наблизився до неї, нервово відхилив її газету і промовив: «Еліс, я тебе кохаю». Вона приголомшено глянула на мене. На її очах виступили сльози, і вона м'яко відповіла: «Еде, я також тебе кохаю, однак ти сказав мені це вперше за двадцять п'ять років». Ми говорили про те, як любов, коли її досить, може подолати всяку напругу, і раптом під впливом цього моменту я вирішив зателефонувати своєму старшому синові до Нью-Йорка. Ми з ним ніколи особливо не ладнали. Коли він узяв слухавку, я випалив: «Сину, ти, мабуть, подумаєш, що я напідпитку, та це не так. Мені просто захотілося подзвонити й сказати, що я тебе люблю. На тому кінці запала тиша, а тоді я почув тихий голос: «Тату, гадаю, я знав про це, але мені приємно чути такі слова. Ти маєш знати, що я теж тебе люблю». Ми душевно побалакали, після чого я зателефонував своєму

молодшому синові до Сан-Франциско. У нас були трохи кращі стосунки. Я сказав йому те саме, і ми дуже гарно потеревенили – як ніколи раніше. Уже лежачи в ліжку, я собі тихо міркував, і все, що ти говорив того дня про основи справжнього менеджменту, набуло нового змісту. Я усвідомив, що зможу опанувати їх, коли дійсно досягну практичний бік любові й використовуватиму його. Тож я взявся читати на цю тему книжки. Виявилось, що про це говорило багато великих людей, і я зрозумів, яка вагома роль любові у моєму житті – і вдома, і на роботі. Як відомо декому з присутніх, я кардинально змінив свій підхід до роботи з людьми. Я почав більше слухати і справді чути те, що мені говорять. Почав шукати в людях сильні сторони й перестав зосереджуватися на їхніх слабостях. Навчився відчувати насолоду, допомагаючи іншим повірити в себе. І, мабуть, найголовніше: я усвідомив, що чудовий спосіб виявити перед людьми свою любов та повагу – це сподіватися, що вони використають свої сильні сторони, щоб досягти тих цілей, над якими ми працюємо разом. Джо, так я намагаюся щиро подякувати тобі. До речі, про практичне! Я став віце-президентом компанії, якого всі називають природженим лідером. Гарзд, друзі, а тепер уважно вислухайте цього хлопця!

Джо Баттен

Любов і таксист

Годі прожити ідеальний день, не зробивши комусь послуги, за яку та людина ніколи не зможе вам віддячити.

Джон Вуден

Нещодавно я був у Нью-Йорку і разом з приятелем їхав у таксі. Коли ми виходили з автівки, мій товариш сказав водієві:

– Дякую за поїздку. Ви чудово кермуєте.

Таксист ошелешено поглянув на нього, а тоді промовив:

- Ти глузуеш з мене, чи що?

- Ні, любий друже, я не хотів тебе образити. Просто захоплююся твоєю здатністю не зважати на інтенсивний рух на дорозі.

- Отакої, - пробурмотів водій, від'їжджаючи.

- Що це було? - спитав я.

- Я намагаюся повернути до Нью-Йорка любов, - відказав мій приятель. - Гадаю, лише так можна врятувати це місто.

- Як одна людина може врятувати Нью-Йорк?

- Не одна. Щойно я підніс цьому таксистові настрій на цілий день. Уявімо, що за сьогодні він підбере двадцять пасажирів і буде люб'язний з ними, бо я зробив йому комплімент. Ті пасажирини й собі краще поводитимуться зі своїми підлеглими, продавцями, офіціантами чи навіть родичами. Зрештою, ця доброзичливість торкнеться принаймні тисячі людей. Непогано, правда ж?

- Ну, все залежить від того, чи таксист вирішить передати твою люб'язність іншим.

- Не залежить, - відповів приятель. - Я розумію, моя система не ідеальна, та мені доведеться спілкуватися сьогодні щонайменше з десятьма людьми. І коли мені вдасться ошчасливити бодай трьох з десяти, то я вплину на настрій ще трьох тисяч.

- На словах звучить чудово, - визнав я, - але не певен, що на практиці все працює саме так.

- Навіть якщо все інакше, я нічого не втрачаю. Щоб сказати цьому чоловікові, що він добре виконав свою роботу, не треба багато часу. Я не дав йому ні більше, ні менше чайових. Може, він пустить мої слова повз вуха, то й що? Завтра буде новий таксист, якого я спробую потішити.

- Ти трохи безумець.

– Це лише показує, яким цинічним ти став. Я сприймаю все як дослідження. Знаєш, чого найбільше бракує нашим працівникам пошти – крім, безперечно, грошей? Ніхто ніколи не говорить їм, що вони добре виконують свою роботу.

– Але ж вони виконують її погано.

– Вони не докладають зусиль, бо розуміють: усім байдуже до того, як вони її виконують. Чому б не сказати їм кілька теплих слів?

Ми проминали споруду, де йшли будівельні роботи, і побачили п'ятьох робітників за обідом. Приятель зупинився.

– Яка чудова будівля, друзі! Мабуть, у вас така важка й небезпечна праця.

Робітники підозріливо дивилися на нього.

– Коли ви все закінчите?

– У червні, – буркнув один із чоловіків.

– Ого, це вражає! Мабуть, ви дуже пишаєтеся собою.

І ми рушили далі.

– Востаннє я бачив когось схожого на тебе у п'єсі «Чоловік з Ламанчі».

– Коли вони вдумуються в мої слова, то почуватимуться краще. А їхня радість піде на користь місту.

– Але самостійно ти нічого не досягнеш! – заперечив я. – Ти лише один.

– Найважливіше – не втрачати ентузіазму. Змусити містян знову стати добрими – непросте завдання, проте якщо я залучу до своєї справи інших...

– Ти щойно підморгнув не надто вродливій жінці.

– Знаю, – відповів приятель. – І якщо вона вчителька, то в її учнів сьогодні буде просто фантастичний день.

Арт Бухвальд

Простий вчинок

Кожен може стати великим... бо служити може будь-хто. Щоб служити людям, не потрібна вища освіта. Щоб служити людям, не треба вміти узгоджувати підмет з присудком. Вам потрібне лише серце, сповнене ласки, і душа, в якій живе любов.

Мартін Лютер Кінг-молодший

Якось Марк повертався додому зі школи, коли помітив попереду хлопця, що спіткнувся й упустив на землю всі свої книжки, два светри, бейсбольний биток, рукавицю та невеличкий магнітофон. Марк підійшов і допоміг йому зібрати розкидані речі. А що їм було по дорозі, то він допоміг хлопцеві донести додому частину його пожитків. Марк дізнався, що супутника звать Білл, що той любить відеоігри, бейсбол та історію, що йому не надто добре даються інші шкільні предмети і що він недавно порвав зі своєю дівчиною.

Коли вони наблизилися до будинку Білла, той запросив Марка випити кока-коли й подивитися телевізор. Вони приємно провели день, сміючись і теревенячи, перш ніж Марк пішов додому. Хлопці й далі бачились у дворі, раз чи двічі обідали вдвох і разом закінчили середню школу. Вони опинилися в одній старшій школі й зрідка спілкувалися. Урешті настав довгожданий випускний рік, і за три тижні до закінчення навчання Білл запитав Марка, чи не могли б вони поговорити.

Білл завів розмову про день, коли вони познайомилися кілька років тому.

– Ти не думав, чому того дня я ніс так багато речей додому? – поцікавився Білл. – Я спорожнив свою шафку, бо не хотів, щоб комусь довелося прибирати за мною. Взявши материні снодійні пігулки, я йшов додому накласти на себе руки. Але

після того, як ми з тобою провели трохи часу разом за розмовами та жартами, я усвідомив, що втратив би ті чудесні миті й безліч подібних до них, якби заподіяв собі смерть. Марку, того дня ти не просто допоміг мені підібрати книжки. Ти врятував мені життя.

Джон В. Шлаттер

Усмішка

Усміхайтесь одне одному, усміхайтесь своїй дружині, усміхайтесь своєму чоловікові, усміхайтесь своїм дітям, усміхайтесь першому-ліпшому – байдуже кому, і це допоможе вам проїнятися більшою любов'ю до людей навколо.

Мати Тереза

Чимало американців читало «Маленького принца» – чудову книжку Антуана де Сент-Екзюпері. Ця дивна й неперевершена книжка – повість для дітей, яка водночас надихає на роздуми багатьох дорослих. Але мало хто знає інші твори Сент-Екзюпері, зокрема його романи та оповідання.

Сент-Екзюпері був військовим пілотом, який боровся з нацистами й загинув у бою. До Другої світової він брав участь у громадянській війні в Іспанії, де протистояв фашистам. Спираючись на свій досвід тих років, він написав захопливу історію під назвою «Усмішка». Невідомо, чи це оповідання ґрунтується на реальних подіях, чи є авторовою вигадкою. Я схильний думати, що це реальний випадок.

Сент-Екзюпері розказує, що вороги піймали й кинули його в тюремну камеру. Через презирство та жорстоке ставлення тюремників він був переконаний, що його стратять другого ж дня. З цього моменту я розповім вам ту історію, як її пам'ятаю, своїми словами.

«Я був упевнений, що мене вб'ють. Я дуже хвилювався й не знаходив собі місця, тож почав нишпорити в кишенях, шукаючи цигарок, що їх ненароком могли не

помітити під час обшуку, і таки знайшов одну; але мої руки тряслися, тож я заледве підніс її до губ. Та в мене не було сірників, бо їх забрали.

Крізь ґрати я поглянув на тюремника. Він на мене навіть не дивився. Зрештою, навіщо дивитися на дрібничку, на труп. Я звернувся до нього: «У вас не буде чим прикурити?» Він зиркнув на мене, стенив плечима й підступив, щоб запалити мені цигарку.

Коли він підійшов і витер сірника, його погляд мимоволі зустрівся з моїм. Тоді я всміхнувся. Не знаю, навіщо це зробив. Можливо, це сталося через хвилювання чи тому, що важко стримати усмішку, коли інша людина так близько. Хай там як, але я всміхнувся. Тієї миті наче іскра проскочила між нашими серцями, між нашими душами. Я знаю, що він цього не хотів, але усмішка пробралася крізь ґрати й викликала усмішку у відповідь. Він прикурив мені цигарку, однак не відходив, дивлячись мені просто в очі й усміхаючись.

Я також усміхався, розгледівши в ньому людину, а не лише тюремника. Він, здавалося, також побачив мене в новому світлі.

– У тебе є діти? – спитав він.

– Авжеж, ось.

Я вийняв свій гаманець і нервово видобув з нього фотографію своєї сім'ї. Він теж показав мені своїх дітей та почав розказувати про свої плани й надії щодо них. Мої очі наповнилися слізьми. Я повідав йому, що найбільше боюся ніколи не побачити своєї сім'ї і того, як дорослішатимуть мої діти. На його очах також проступили сльози.

Раптом, нічого не сказавши, він відімкнув двері моєї камери й мовчки вивів мене – спершу з в'язниці, а тоді задвірками з містечка. На околиці міста він відпустив мене і, не зронивши й слова, повернувся назад.

Мое життя врятувала усмішка».

Так, усмішка – це невимушений, незапланований, природний зв'язок між людьми. Я згадую цю історію у своїй роботі, бо хочу, щоб люди поміркували про ті всі

нашарування, які ми збираємо на собі для самооборони, для захисту своєї гідності, звань, наукових ступенів і потреби показувати себе з певного боку, адже під ними ховається наше справжнє «я». Я не боюся назвати його душею, бо дійсно вірю, що ми б не були ворогами, якби частинка вас і частинка мене могли пізнати одна одну. Між нами не було б ненависті, заздрості чи страху. З сумом мушу констатувати, що ці всі нашарування, які ми так старанно збираємо впродовж життя, віддаляють та ізолюють нас від інших. В оповіданні Сент-Екзюпері йдеться про ту чарівну мить, коли дві душі пізнають одна одну.

У моєму житті теж траплялися такі моменти. Наприклад, коли я закохувався або дивився на немовлят. Чому ми всміхаємося, коли бачимо маленьких дітей? Може, тому, що перед нами людина без ніяких захисних нашарувань, чия усмішка справді щира й нелукава. І дитяча душа всередині нас мрійливо усміхається у відповідь.

Ганок Маккарті

Емі Грем

Найголовніше у хворобі – ніколи не занепадати духом.

Володимир Ленін

Цілу ніч я летів у літаку з Вашингтона, тож почувався дуже стомленим, коли приїхав до церкви Майл-Гай у Денвері, щоб провести три служби та семінар з розвитку свідомості. Я зайшов досередини, і доктор Фред Фогт запитав мене:

– Ви чули про організацію «Здійсни бажання»[1 - Make-A-Wish Foundation – благодійна організація, яка виконує бажання тяжкохворих дітей. (Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інше.)]?

– Так, – відповів я.

– Емі Грем діагностували невиліковну лейкемію. Їй дали три дні. Її передсмертне бажання – відвідати вашу службу.

Я був шокований і відчував піднесення, жах і сумнів. Я не міг у це повірити. Гадав, що присмертні діти бажали б відвідати Діснейленд, зустрітися з Сильвестром Сталлоне, Містером Ті чи Арнолдом Шварценеггером. Вони нізащо б не схотіли провести свої останні дні, слухаючи Марка Віктора Гансена. Нащо дитині, якій залишилося жити кілька днів, слухати промовця-мотиватора? Та мої роздуми несподівано перервали...

– Ось Емі, – сказав Фогт, уклавши її тендітну руку в мою.

Переді мною стояла сімнадцятирічна дівчина з яскравим червоно-помаранчевим тюрбаном на голові, з якої через хіміотерапію осипалося все волосся. Її тендітне тіло було згорбленим і кволим.

– У моєму житті, – промовила вона, – було дві мети – закінчити школу і послухати вашу проповідь. Лікарі не вірили, що мені вдасться досягти бодай однієї з них. Не думали, що мені вистачить сили. Мене послали додому, під батьківський догляд... Це мої мама й тато.

Очі мені наповнилися слізьми, я заледве стримувався, щоб не розплакатися. Її слова порушили мою рівновагу. Я був дуже розчулений, тому прокашлявся, усміхнувся і сказав:

– Тут раді тобі й твоїм батькам. Дякую за те, що завітали до нас.

Ми обійнялися, втерли очі й розійшлися.

Я відвідував багато семінарів на тему зцілення у США, Канаді, Малайзії, Новій Зеландії та Австралії. Спостерігав за роботою найкращих цілителів, навчався, досліджував, слухав, зважував і піддавав сумніву все, що вони роблять.

Того недільного дня я провів семінар, на який прийшла Емі з батьками. Зала була забита людьми – понад тисяча відвідувачів, охочих учитися, розвиватись і ставати людянішими.

Я скромно запитав у слухачів, чи хочуть вони дізнатися про метод зцілення, який служитиме їм упродовж усього життя. Зі сцени я бачив, що всі присутні підняли вгору руки. Відповіли одноставною згодою.

Я розповів слухачам, що слід старанно потерти долоні одна об другу, тоді розвести їх на п'ять сантиметрів і відчути цілющу енергію. Після цього я поділив присутніх на пари, щоб вони відчували, як цілюща енергія переходить від них до партнера.

- Якщо ви потребуєте зцілення, то прийміть його просто зараз, - сказав я.

Учасники були умиротворені, і це подарувало їм екстаз. Я пояснив, що кожен з нас має цілющу енергію та цілительський потенціал. У п'яти відсотків людей ця енергія фактично точиться з руки - саме тому за свою професію вони обирають зцілення.

- Цього ранку мене познайомили з Емі Грем, сімнадцятирічною дівчиною, чиїм останнім бажанням було прийти на наш семінар. Я хочу покликати її на сцену, щоб усі ми поділилися з нею цілющою життєвою енергією. Ану ж ми допоможемо їй? Вона не просила про це. Я не планував нічого, але, гадаю, так буде правильно.

Слухачі скандували:

- Так! Так! Так! Так!

Тато Емі підвів її до сцени. Після сеансів хіміотерапії, повсякчасного постільного режиму та цілковитої відсутності фізичних навантажень вона видавалась ослабленою (лікарі цілих два тижні до мого семінару не дозволяли їй навіть ходити).

Я попросив людей розігріти свої долоні й поділитися з Емі цілющою енергією, тоді всі зворушено встали, щоб поаплодувати їй.

За два тижні вона зателефонувала й розповіла, що лікарі виписали її після повної ремісії. А через два роки сповістила, що вийшла заміж.

Цей випадок навчив мене цінувати цілющу силу, приховану всередині кожного з нас. Вона завжди з нами й готова служити на благо. І нам не слід забувати використовувати її.

Марк Віктор Гансен

Історія до Дня святого Валентина

Ми часто не цінуємо того, за що маємо бути найбільше вдячні.

Синтія Озік

Ларрі й Джо Енн були пересічною парою. Вони жили в звичайнісінькому будинку на непримітній вулиці. Як і багато інших звичайних пар, вони тяжко працювали, щоб звести кінці з кінцями й забезпечити своїх дітей усім потрібним.

А ще вони були звичайними тим, що сварилися через дрібниці й багато говорили про те, що не так у їхньому шлюбі й хто в цьому винен.

Та одного дня сталося щось незвичайне.

– Знаєш, Джо Енн, у мене є шафа з чарівними шухлядами. Щоразу, коли я висуваю їх, там повно шкарпеток і білизни, – промовив Ларрі. – Я хочу подякувати тобі за те, що ти наповнювала їх усі ці роки.

Джо Енн глянула на чоловіка поверх своїх окулярів.

– Чого тобі треба, Ларрі?

– Нічого, я просто хотів сказати, що справді ціную ті чарівні шухляди.

Ларрі не вперше робив щось дивне, тож Джо Енн викинула цей випадок з пам'яті, але за кілька днів історія повторилася.

– Джо Енн, дякую тобі за те, що внесла так багато номерів чеків у наш grosбух. Ти все записала правильно в п'ятнадцяти випадках з шістнадцяти. Це новий рекорд.

Не вірячи своїм вухам, Джо Енн відірвалася від штопання.

– Ларрі, ти завжди скаржився на те, що я записую номери чеків з помилками. Що змінилося?

– Нічого. Просто хотів, щоб ти знала: я дійсно ціную твої зусилля.

Джо Енн похитала головою й повернулася до своєї справи.

– Що в нього вселилося? – пробубоніла вона.

Утім, Джо Енн, виписуючи іншим разом чек у магазині, зазирнула в чекову книжку, щоб перевірити, чи правильно записала номер.

– З якого дива мені не байдуже до цих дурних чеків? – запитала вона себе.

Джо Енн намагалася забути про той випадок, але чудернацька поведінка Ларрі не припинилася.

– Джо Енн, ця вечере була просто прекрасна, – сказав він. – Я ціную твою турботу. За останні п'ятнадцять років ти, мабуть, приготувала мені й дітям близько чотирнадцяти тисяч таких сніданків, обідів та вечер.

А згодом...

– Боже, Джо Енн, будинок має бездоганний вигляд. Ти, певно, добряче попрацювала, щоб так його причепурити.

Чи навіть...

– Дякую, Джо Енн, за те, що ти поруч зі мною. Я дуже люблю проводити з тобою час.

Джо Енн почала непокоїтися.

– Куди поділися сарказм і критика? – чудувалася вона.

Страх, що з чоловіком щось не так, підтвердила їй шістнадцятирічна дочка Шеллі, яка скаржилася:

– Мамо, тато втратив голову. Він зауважив, що я маю гарний вигляд. Він сказав це, попри косметику й невипрасуваний одяг. Мамо, це не схоже на тата. Що з ним не так?

Хай там як, Ларрі не відступав. Щодня він незмінно зосереджувався тільки на позитиві.

За кілька тижнів Джо Енн поволі змирилася з незвичною поведінкою партнера й інколи навіть відповідала на його коментарі скупим «дякую». Вона пишалася, що їй вдається реагувати на його нові звички спокійно, аж раптом одного дня сталася зовсім дивна річ, яка остаточно її ошелесила:

– Я хочу, щоб ти відпочила, – сказав Ларрі. – Я сам помию посуд. Дай пательні спокій і вийди з кухні.

Після дуже довгої паузи дружина промовила:

– Дякую, Ларрі. Дуже дякую тобі!

Її хода стала трішки легшою, вона відчула себе впевненішою і вряди-годи навіть наспівувала якусь мелодію. Здавалося, вона позбулася поганого настрою. «А мені подобається новий Ларрі», – подумалося їй.

На тому історія могла б закінчитися, але за якийсь час сталося ще одне диво. Цього разу озвалася Джо Енн.

– Ларрі, – сказала вона. – Я хочу подякувати тобі за те, що ти важко працював і забезпечував нас усі ці роки. Не знаю, чи я тобі казала, але я дуже ціную твої старання.

Ларрі так і не поділився причиною різкої зміни своєї поведінки, хоч Джо Енн розпитувала його не раз, тому це залишилося таємницею. Та я готова жити з нею.

Бо Джо Енн – це я.

Джо Енн Ларсен, «Дезерет Ньюс»

Carpe Diem!

Чому б не ризикнути й не залізти на край гілки? Адже саме там найсмачніші плоди, правда?

Френк Скаллі

Яскравим прикладом сміливості є Джон Кітінг – неймовірний учитель, якого зіграв Робін Вільямс у фільмі «Спілка мертвих поетів». У цій прекрасній стрічці Кітінг працює з групою скутих і духовно бідних учнів суворого виховання в першокласній школі-інтернаті й надихає їх зробити власне життя незвичайним.

Кітінг показує цим юнакам, що вони втратили свої мрії та амбіції. Вони живуть на автопілоті за програмами, складеними батьками, намагаючись виправдати їхні сподівання. Хлопці планують стати лікарями, адвокатами, банкірами, бо цього хочуть батьки. Але ці стримані учні ніколи навіть не думали про те, чого прагнуть їхні серця.

В одній із перших сцен фільму пан Кітінг заводить своїх учнів до шкільного вестибюля, де висять фото колишніх випускників.

– Погляньте на ці фотографії, хлопці, – каже вчитель учням. – В очах цих юнаків такий самий вогонь, що й у вас. Вони планували взяти світ штурмом і досягти чогось прекрасного. Це було сімдесят років тому. Тепер вони спочивають з миром. Чи багато хто з них утілив свою мрію в життя? Чи зробили вони все, що планували?

Нахилившись до групи випускників, пан Кітінг голосно шепоче:

– Carpe diem! Лови мить!

Спершу діти не знали, що й думати про цього дивного вчителя. Але згодом замислилися над вагою його слів. Учні почали цінувати й шанувати пана Кітінга, який подарував їм нове бачення світу – чи, може, повернув їх до старого.

Усі ми блукаємо з чимось на зразок святкової листівки, що її хочемо подарувати іншому, – з якимось особистим виразом радості, творчості чи почуттів, прихованим під сорочкою.

Один із персонажів фільму Нокс Оверстрит по вуха закохується в прекрасну дівчину. Та проблема в тому, що вона – пасія відомого в школі спортсмена. Нокс зовсім втратив голову через цю кралю, але йому бракує впевненості, щоб підійти до неї. І тут він згадує пораду пана Кітінга: «Лови мить!» Нокс усвідомлює, що не можна просто мріяти: якщо хочеш завоювати її, треба щось робити. Так він і чинить. Сміливо й поетично виявляє їй свої найпотаємніші почуття. Вона відшиває його, її хлопець дає йому в носа, і нашому героєві доводиться не раз ніяковіти. Але Нокс не бажає відступатися від своєї мрії, тому діє за велінням серця. Зрештою, дівчина бачить непідробність його почуттів і відкриває йому своє серце. І Нокс, хоч і не популярний красунчик, завойовує дівчину щирістю своїх намірів. Йому вдається зробити власне життя надзвичайним.

Мені також випадав шанс «зловити мить». Яюсь я закохався в милу дівчину, що її зустрів у зоомагазині. Вона була молодша за мене, жила зовсім інакше, і в нас майже не було спільних тем для розмови. Але чомусь це все не мало значення. Мені була приємна її компанія, я відчував між нами якусь іскру. Мені здавалося, що їй також подобається проводити час зі мною.

Кінець ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Make-A-Wish Foundation – благодійна організація, яка виконує бажання тяжкохворих дітей. (Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інше.)

----

Купити: [https://tellnovel.me/kenf-ld\\_mark/kuryachiy-bul-yon-dlya-dush-101-naukrascha-stor-ya](https://tellnovel.me/kenf-ld_mark/kuryachiy-bul-yon-dlya-dush-101-naukrascha-stor-ya)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)