



Порой хорошая история
человеку нужнее, чем пища

Содержание

Предисловие. *Дебора Норвилл* 11

глава 1

БЛАГОСЛОВЛЯЮ СУДЬБУ

1	Озарение. <i>Энджела Сэйерс</i>	21
2	Великое испытание Днем Благодарения. <i>Рут Джонс</i>	27
3	Поиски радости. <i>Дебра Мэйхью</i>	32
4	Проект моего личного счастья. <i>Алейна Смит</i>	35
5	Цвет счастья. <i>Хизер Макгоун</i>	39
6	Счастливчик. <i>Полковник Джордж Р. Смаули</i>	41
7	Книга счастья. <i>Дженнифер Кваша</i>	45
8	Синдром Аспергера и дружба. <i>Ричард Накаи</i>	48
9	Счастье иметь детей. <i>Рэй М. Вонг</i>	51
10	Счастья в новом году... <i>Кортни Коновер</i>	54
11	Счастье. Этюд в контрастных тонах. <i>Джинни Ланкастер</i>	59

глава 2

НАЗАД К ИСТОКАМ

12	Палатка. <i>Линди Шнайдер</i>	63
13	Истинное удовлетворение. <i>Джорджия Брутон</i>	67
14	Восемь часов за рулем. <i>Джон М. Скенлан</i>	70
15	Чудо. <i>Марджи Пасеро</i>	73
16	Чему может научить лабрадор. <i>Рита Лассье</i>	77
17	Хотеть и иметь. <i>Мириам Хилл</i>	80

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

18	Объезд через Боливию. <i>Линда И. Аллен</i>	83
19	Жить полной жизнью. <i>Виктория Лафэйв</i>	86
20	Кексы и карма. <i>Глория Хандер Лайонс</i>	90
21	Мой городок. <i>Тимоти Мартин</i>	92

глава 3

В ПОИСКАХ СТРАСТИ

22	Детская игра. <i>Александр Брокау</i>	97
23	Мой поезд. <i>Кейтлин Маклин</i>	101
24	Как я нашла свое призвание. <i>Джейн Конгдон</i>	104
25	Зачем я все еще путешествую. <i>Энн Сигмон</i>	108
26	Никогда не говори «никогда». <i>Джуди Харч</i>	111
27	Подарок Энтони. <i>Дженни Скарборо</i>	114
28	Написано на веку. <i>Валери Д. Бенко</i>	119
29	Уроки танцев. <i>Джудит Фитцсиммонс</i>	122
30	Мой большой побег в писательство. <i>Марша Портер</i> . . .	125
31	Настоящая перемена. <i>Лиза Макманус Лэнг</i>	128

глава 4

НОВОЕ НАСТРОЕНИЕ

32	Жизнь в «медленном» ряду. <i>Бетси С. Франц</i>	133
33	Это как посмотреть. <i>Джон П. Буэнтелло</i>	136
34	Кнопка перезагрузки. <i>Памела Гилсенан</i>	139
35	Счастлива сегодня. <i>Мелинда Данлап Филлингим</i>	141
36	Карьера и магия жизни. <i>Ларри Шардт</i>	144
37	Выбор. <i>Трейси Скарбо</i>	148

- СОДЕРЖАНИЕ -

38	Возможности для нового роста. <i>Тереза Брайтуэлл</i>	150
39	«Купонное везение». <i>Мегейл Ривера</i>	154
40	Перемена в подарок. <i>Нэнси Хаттен</i>	156
41	Как обращаться со счастьем. <i>Кимберли Мисра</i>	159

глава 5

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ

42	Счастье в прощении. <i>Николь Гилтинан</i>	165
43	Я такой же, как все. <i>Крэйг Венделл Лерн</i>	168
44	Поверить Анне. <i>Эбигейл Хефт</i>	171
45	Шрам. <i>Челси Коллин Хэнкинс</i>	176
46	Сожженное письмо. <i>Дженнифер Готье</i>	178
47	Конверты надежды. <i>Марша Джордан</i>	180
48	Мое счастье. <i>Кей-Ти Бэнкс</i>	184
49	Пурпурные свечи. <i>Шерон Дански Вермонт</i>	187
50	Корзина. <i>Джули Б. Косгроув</i>	191
51	И день стал лучше. <i>Моника Киджано</i>	194

глава 6

ДАРИТЬ РАДОСТЬ

52	Дневник добрых дел. <i>Шеннон Андерсон</i>	199
53	Вот что мы делаем. <i>Шонель Элиасен</i>	202
54	Друг в беде. <i>Линда Беркс Ломан</i>	206
55	Всегда есть чем поделиться. <i>Шинан Н. Баркли</i>	210
56	Величайший секрет нью-йоркской подземки. <i>Морин С. Бруски</i>	214
57	Домашний хлеб с корицей. <i>Сара Бергман</i>	218

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

58	Ничего особенного. <i>Дебора Шус</i>	221
59	С каждым пакетом становится лучше. <i>Сара Мэтсон</i> . . .	224
60	Поиски мантры. <i>Кэролин Рой-Борнстин</i>	227

глава 7

ПОИСК ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ

61	Я не сдаюсь. <i>Лиан Ширер</i>	233
62	Удовлетворение нужды. <i>Робин Прессналл</i>	237
63	Я нашла себя. <i>Бетси С. Франц</i>	240
64	Карусель. <i>Шон Мэри Манн</i>	242
65	Слишком глупая для медсестры. <i>Кэрол А. Гибсон</i>	245
66	Объятия, надежда и арахисовое масло. <i>Марша Джордан</i>	249
67	Слушаю свое сердце. <i>Даниэль М. Драйк</i>	253
68	Молодец, сестренка! <i>Дженис Флад Николс</i>	256
69	Перевоспитание себя. <i>Рут Спиро</i>	260
70	Путь к моей судьбе. <i>Мишель Л. Смит</i>	263

глава 8

ПРОСТЫЕ РАДОСТИ

71	Мелочи. <i>Мишель Вандервист</i>	269
72	«Зона жадности». <i>Дебора Шус</i>	271
73	Охота за сокровищем. <i>Лори Лил</i>	274
74	Свет всегда возвращается. <i>Майкл Д. Джинджерих</i>	276
75	Повседневные чудеса. <i>Фейт Полсен</i>	278
76	Новый взгляд. <i>Донна Полсон</i>	282

- СОДЕРЖАНИЕ -

77	Десятый размер. <i>Джейми Энн Ричардсон</i>	284
78	Полные карманы счастья. <i>Патрик Сип</i>	288
79	Подлинное счастье. <i>Эрика Хоффман</i>	292
80	Иногда блаженство — это место. <i>Жаннетт де Бовуар</i> .	295

глава 9

НЕ ПАДАТЬ ДУХОМ

81	Болезнь дарит силы. <i>Трейси Миллер Оффрутт</i>	301
82	Вижу свое призвание. <i>Дженет Перез Эклз</i>	305
83	И вот я стою. <i>Диана Деандреа-Кон</i>	310
84	Слушаю свою внутреннюю страсть. <i>Карен Гриффалд Пац</i>	313
85	Как я убедила себя стать счастливой. <i>Лиза Макманус Лэнг</i>	316
86	Новый лучший друг. <i>Дина А. Ликок</i>	318
87	Питер Пэн. <i>С. М. Дауни</i>	321
88	Больше не жду Годо. <i>Жанин Уэлет</i>	326
89	Девочки в автобусе. <i>Нэнси Джулиен Копп</i>	329
90	Пальма. <i>Каролин Л. Уэйд</i>	333

глава 10

ВЫХОД ИЗ ПОРОЧНОГО КРУГА

91	Если выиграешь в лотерею. <i>Джей-Си Салливан</i>	339
92	Новые награды. <i>Кэрри О'Мэйли</i>	343
93	Переписывая свое будущее. <i>Ребекка Хилл</i>	345
94	Перед закрытием. <i>Морин Флинн</i>	349

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

95	Когда я вырасту, я стану профессором. <i>Кэри Г. Осборн</i>	352
96	Я выбрала любовь. <i>Рита Бозель</i>	357
97	Пустячная цена спокойствия. <i>Аннмари Б. Тайт</i>	360
98	Чем ты занимаешься? <i>Шери Гаммон Дьюлинг</i>	364
99	Созрел для перемен. <i>Мартин Уолтерс</i>	368
100	Мой тайный любовный роман. <i>Шеннон Кайзер</i>	372
101	Последнее слово. <i>Энджи</i>	375
	Познакомьтесь с нашими авторами	378
	Познакомьтесь с нашими создателями	393
	О Деборе Норвилл	395
	Благодарности. <i>Эми Ньюмарк</i>	397
	Делайте жизнь лучше каждый день	399
	Поделитесь своей историей	400

Предисловие

*Одни люди гонятся за счастьем,
другие его создают.*

МАРГАРЕТ БОУЭН

Каждый человек имеет право быть счастливым — кто с этим поспорит? Помнится, в детстве я не раз говорила своей раздраженной матери, что «имею право быть счастливой», когда переворачивала дом вверх дном. А она справедливо замечала, что мое счастье не должно мешать другим быть счастливыми и поэтому я должна немедленно приняться за уборку! Кому не хочется быть счастливым? Счастье не просто лучше несчастья, оно обладает весьма заманчивыми преимуществами. Исследования показали, что жизнь счастливых людей длится где-то на девять лет дольше!

Возможно, вы взяли эту книгу в руки в надежде прочитать истории, которые помогут скрасить вам день или найти новый путь туда, где будет больше счастья и улыбок, чем сейчас. Сто одна история в этой книге специально подобрана так, чтобы показать, что к счастью ведет множество дорожек. Чтение этих историй подготовит вас к поиску пути и цели, которые подходят именно вам.

Исследования показали: счастливые люди живут в среднем на девять лет дольше!

Одни люди гонятся за счастьем, другие его создают. Взгляните на цитату Маргарет Боуэн и спросите себя: «Кто из них счастливее? Тот, кто гонится, или тот, кто создает?» Если вам нуж-

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

на подсказка, посмотрите на слова Виктора Франкла, которые я повесила на стенку, когда была подростком:

Счастье подобно бабочке: чем больше вы гонитесь за ней, тем дальше она улетает; но отвлекитесь, и она сама мягко опустится вам на плечо.

Сколько бы вы ни *пытались* быть счастливым, эти попытки, вероятно, только разозлят вас. *Don't Worry — Be Happy*: «Не волнуйся, будь счастлив» — это славная идея, но если вы не любите жизнь, совет из этой песенки вам не поможет. Нельзя просто «*быть*» счастливым. Но отвлекитесь на другое — на то, что *важно*, — и счастье само найдет вас. А что же важно? Я скоро расскажу. Но вот в чем суть: на пути к счастью сам путь и есть ваша цель.

Забавно, что издатели «Куриного бульона для души» обратились именно ко мне за предисловием к книге о поиске счастья, ведь когда-то в моей жизни был невероятно несчастливый период.

Наверное, у меня даже была депрессия.

На пути к счастью сам путь
и есть ваша цель.

Хандра так меня одолела, что я не нашла в себе сил обратиться к врачу. Моя карьера пришла в полный упадок. Мой телефон перестал звонить. Я думала, что никогда уже не буду работать. Так что же

случилось? Неужели я однажды проснулась, накрасилась и пошла на телевидение со словами: «Я вернулась! Поставьте меня в эфир»?

Ничего подобного. Вместо этого я извлекла на свет швейную машинку. Погрузившись в пучину несчастья, я отыскала свой старенький «Кенмор», вытащила несколько отрезков ткани и взялась за пошив штор и чехлов для мебели. Утапливая педаль машинки в пол, я спускала всю агрессию на эти длинные швы. Когда видишь результат после нескольких часов труда — покрывало обновило старое кресло, шторы сделали пустую комнату уютной, — непременно ощущаешь удовольствие от работы... и от себя.

- ПРЕДИСЛОВИЕ -

Тот давний поиск счастья воссоединил меня с забытым увлечением. Ведь я шила, вышивала, вязала крючком и на спицах с восьми лет. Мне становилось лучше, когда я смахивала пыль с машинки и вспоминала приятные часы, проведенные за шитьем. *Одни люди гонятся за счастьем, другие создают его.* Давно заброшенное хобби совершенно случайно осчастливило меня. Сама того не ожидая, я создала свое собственное счастье.

Счастье и случайность тесно связаны. Английское слово «счастливый» — *happy* — происходит от древнескандинавского слова *happ*, которое означало «случай» или «неожиданное происшествие». Мы случайно находим счастье. Как ту бабочку, которую нельзя поймать, если нарочно за нею гнаться.

Вот другой секрет: стремление к самому лучшему не сделает вас счастливым. Для этого достаточно «достаточного». Профессор Барри Шварц из Суортмор-колледжа провел исследование и обнаружил большую разницу между так называемыми «максималистами», которые перебирают множество вариантов в поисках самого лучшего, и теми, кто довольствуется малым. Максималисты в своем стремлении к лучшему зарабатывают в год на 7000 долларов больше, но чувствуют себя хуже. Они не так счастливы, как те, кому хватает «нормального». Выбор дается им с трудом, они боятся разочароваться и поэтому не получают никакого удовольствия от возможности тратить больше.

Что же может помочь вам Найти Свое Счастье? Вот мой рецепт.

- **Благословите судьбу.** Счастье — это восходящий поток; оно питает само себя. Люди, которые замечают в своей жизни хорошее, становятся здоровее, активнее и продуктивнее, — и окружающие ценят их сильнее. Меня бы это осчастливило, а вас? Так следите же за тем, что в вашей жизни хорошо, замечайте перемены к лучшему. Многим людям помог такой подход.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

- **Поддерживайте связи.** Несомненно, связи с другими людьми делают нашу жизнь насыщеннее. Счастье вырастает на основе крепких связей и испытаний, пройденных вместе. Поднимите трубку; напишите сообщение старому другу.
- **Знайте себя и следуйте своим желаниям.** Чтобы «найти свое счастье», нужно для начала знать, что делает вас счастливым. Возможно, слова немецкого философа и писателя Гёте помогут вам: *Поверив себе, ты поймешь, как жить*. Достаньте блокнот с карандашом и попробуйте ответить на эти вопросы: в чем ваша страсть? Какие занятия приносят вам радость? Что у вас хорошо получается? Какие давние мечты вы отложили на потом, потому что они непрактичны, нереалистичны, «никогда не сбудутся»? Забудьте о том, что когда-то сказали вам скептики. Ваши ответы помогут вам найти новый путь к счастью. Процесс приносит не меньше радости, чем «работа на результат».
- **Учитесь.** День, когда вы перестанете учиться, станет днем, когда вы начнете умирать. Безусловно, люди, которые ставят себе цели и преодолевают трудности, сильнее любят жизнь, чем те, кто лишь поддерживает статус-кво. Вам понравится история Джейн Конгдон, которая бросила наскучившую ей карьеру и опубликовала свою первую книгу в шестьдесят шесть лет.
- **Найдите смысл.** Счастливы те, кто нашел смысл и предназначение в жизни. Точка. Вы можете начать помогать другим, как Шеннон Андерсон, которая стала делать «одно доброе дело в день». Вы прочтаете историю о том, как она вначале научила семью совершать добрые поступки, а затем вдохновила целый школьный класс делать добрые дела и записывать их в дневник. Детям очень понравилось! Ральф Уолдо Эмерсон говорил: *Сделай себя нужным другому*. Помогая другим, вы помогаете себе. Может быть, ваша работа потеряла смысл или не подходит вам. Но даже низкооплачиваемая и непрестижная работа санитарки покажется сложной и требующей зна-

- ПРЕДИСЛОВИЕ -

ний, если понимать, что без нее больница не сможет функционировать.

- **Успокойтесь.** У китайцев есть замечательное высказывание: *Только спокойствие успокаивает.* Забудьте, сколько вокруг шума и суеты. Закройте глаза на минуту и представьте, что находитесь в прекрасном зеленом лесу. Вы сидите на камне, покрытом мхом, и слушаете отдаленное журчание воды в ручье. Дышите. Сидите. Забудьте обо всех жизненных «невзгодах». Не думайте о переполненном графике. Просто дышите. Это минутное упражнение подарит вам ощущение контроля над ситуацией и усмирит напряженные нервы. Помните, что бабочка-счастье не сядет на плечо того, кто несется куда-то сломя голову.

Этот «рецепт» по-разному помог людям, которые поделились своими историями в этой книге.

Бетси Франц думала, что жить нужно на полном ходу. Она рассказывает, как ходила за продуктами: мчалась на всех парах, снося углы и попутно швыряя продукты в тележку. Но однажды жизнь Бетси остановилась. В буквальном смысле. В спешке она забыла проверить бензобак, и ее машина заглохла по пути на важную встречу. Разумная женщина, Бетси поступила как полагается: она закричала и ударила кулаком по рулю.

Потом она вышла из машины, чтобы позвать на помощь, — и увидела то, чего раньше никогда не замечала по утрам: рассвет. Это было величественное, захватывающее зрелище. Когда она добралась до работы, на душе у нее было легко. Сегодня Бетси Франц идет по жизни без спешки, чтобы успевать наслаждаться каждым моментом, замечать мелочи и слышать приглушенный голосок, звучащий в глубине ее души. Она счастлива.

Сыну Мишель Смит диагностировали аутизм. Она смирилась с этим, начала искать ответы на свои вопросы и с ликованием обнаружила, что существует много-

Наше счастье на сорок процентов зависит от наших поступков.
